



جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى
التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر
في محافظة مسقط

**Effectiveness of a Group Counseling Program in Transcendental
Meditation in improving the level of the General Psychological
Adjustment for grade eleven female students
in Muscat Governorate**

رسالة مقدمة من

منى بنت عبد المجيد بن عبدالله اللواتي

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي

إشراف

الدكتور محمد أحمد نقادي

الدكتور علي جمال عرفة

الدكتور مطاع محمد بركات

٢٠١٥م

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات عليا/ ماجستير

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالب: منى بنت عبدالمجيد بن عبدالله اللواتي.

التخصص: الإرشاد والتوجيه.

العام الجامعي: 2016/2015م.

- عنوان الرسالة : "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط".

- تاريخ المناقشة : 18 أكتوبر 2015م.

توقيع لجنة المناقشة

اسم المناقش	التوقيع
أ.د محمد الشيخ حمود	
د. عبدالفتاح الخواجه	
د. عبدالحميد سعيد حسن	

إهداء

إلى

روح والدي الحبيب، وروح جدتي الغالية رباب.

رمز الحنان وسبيلي نحو الجنان والدتي الحبيبة نرجس.

توأم روحي ورفيقي في الحياة زوجي صادق.

أجمل الثمار أولادي جعفر، وحمزة، وياسين، وعلي، وزينب.

إخوتي وأخواتي الأحباء محمد، وعلي، وصديقة، ووجيهة.

كل فرد في عائلتي الكريمة.

كل من دعا لي بالخير.

أهدي إليهم هذا الجهد المتواضع.

الباحثة

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" اللهم إني أفتتح الثناء بحمدك وأنت مسدد للصواب بمنك "

الحمد لله والحمد حقه كما يستحقه حمدا كثيرا لا ينقطع أبدا ولا يحصي له الخلاق عددا

وصلواته على رسوله أبدا وسلامه دائما سرمدًا.

اللهم صل على محمد وآل محمد.

أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لأستاذي الفاضل الدكتور محمد أحمد نقادي على تفضله بالإشراف على هذه الرسالة، وعلى الدعم الذي قدمه، والآراء القيمة التي أبدأها والتي كان لها الفضل الأكبر في إخراج الرسالة على هذا النحو، والشكر موصول أيضا للمشرف الثاني الدكتور مطاع محمد بركات والمشرف الثالث الدكتور علي جمال عرفة على توجيهاتهم القيمة.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير للأستاذة الأفاضل أعضاء لجنة تحكيم الرسالة على ملاحظاتهم القيمة، وأعضاء لجنة مناقشة الرسالة على تفضلهم بقبول مناقشة الرسالة، والشكر موصول إلى أعضاء لجنتي التحكيم لمقياس التوافق النفسي العام وبرنامج الإرشاد الجمعي على ملاحظاتهم القيمة.

وكذلك لا يسعني إلا أن أقدم شكري الجزيل إلى الأستاذة الدكتورة منى البحرانية على توجيهاتها السديدة، والدكتورة هدى الضوي على تعاونها الطيب وملاحظاتها القيمة خلال مرحلة البحث، وإلى أختي ورفيقة الدراسة نجلاء ناجواني على دعمها المتواصل لي، ولكل من ساهم في إنجاز هذه الرسالة سواء بتوفير المراجع والبيانات أو طرح الأفكار المفيدة، وأخص بالذكر مجتبي اللواتي، و أسماء السلامي. ولا يفوتني أن أسجل كلمة شكر وتقدير و عرفان لزوجي العزيز صادق اللواتي على دعمه المستمر لي وتشجيعه المتواصل، وعلى قيامه بمراجعة الرسالة والتدقيق اللغوي لمحتواها.

وأيضاً كل الشكر والامتنان للهيئة الإدارية بمدرسة أمامة بنت أبي العاص على تعاملهم الراقى وتعاونهم الجم فى تنفيذ برنامج الإرشاد الجمعى، وللطالبات أفراد عينة الدراسة المشاركات فى البرنامج، واللواتى أسهمن فى نجاحه، وإلى مركز الإرشاد الطلابى بجامعة السلطان قابوس على تعاونهم الطيب.

أسأل الله جلت قدرته وعظمت منته أن يتقبل منى هذا العمل بأحسن قبوله وأن يوفقنى للعلم النافع والعمل الصالح.

الباحثة

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	م
ج	إهداء	١
د	شكر وتقدير	٢
و	فهرس المحتويات	٣
ط	قائمة الجداول	٤
ك	قائمة الأشكال	٥
ل	قائمة الملاحق	٦
ن	ملخص الدراسة باللغة العربية	٧
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها		
٢	مقدمة	٨
٣	مشكلة الدراسة	٩
٤	أهداف الدراسة	١٠
٥	أهمية الدراسة	١١
٦	فرضيات الدراسة	١٢
٦	مصطلحات الدراسة	١٣
٨	محددات الدراسة	١٤
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
١١	أولاً: الإطار النظري	١٥
١١	(١) التأمل التجاوزي	١٦
١١	العقل البشري وقدرته الكامنة	١٧
١٢	مفهوم التأمل التجاوزي	١٨

١٣	تقنية التأمل التجاوزي	١٩
١٥	أهمية التأمل التجاوزي	٢٠
١٦	فوائد التأمل التجاوزي	٢١
١٨	علم النفس والتأمل التجاوزي	٢٢
١٩	(٢) التوافق النفسي	٢٣
١٩	مفهوم التوافق النفسي	٢٤
٢٠	أبعاد التوافق النفسي	٢٥
٢١	عوامل التوافق النفسي	٢٦
٢٢	النظريات المفسرة للتوافق النفسي	٢٧
٢٣	تحليل عملية التوافق النفسي	٢٨
٢٣	العلاقة بين التأمل التجاوزي والتوافق النفسي	٢٩
٢٤	(٣) برنامج الإرشاد الجمعي	٣٠
٢٥	مفهوم برنامج الإرشاد الجمعي	٣١
٢٥	أهمية برنامج الإرشاد الجمعي	٣٢
٢٦	العلاج المعرفي السلوكي	٣٣
٢٧	المبادئ الأساسية في النظرية المعرفية	٣٤
٢٨	الأفكار والتعريفات المعرفية	٣٥
٢٩	الأساليب والفنيات الإرشادية في العلاج المعرفي السلوكي	٣٦
٣١	ثانيا: الدراسات السابقة	٣٧
٤٣	ثالثا: تعليق الباحثة على الدراسات السابقة	٣٨
٤٤	رابعا: الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	٣٩
٤٥	خامسا: مميزات الدراسة الحالية	٤٠

الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات		
٤٧	أولاً: منهج الدراسة وتصميمها	٤١
٤٨	ثانياً: مجتمع الدراسة	٤٢
٤٨	ثالثاً: عينة الدراسة	٤٣
٤٨	رابعاً: متغيرات الدراسة	٤٤
٤٨	خامساً: أدوات الدراسة	٤٥
٤٩	أ- برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي	٤٦
٥٧	ب- مقياس التوافق النفسي العام	٤٧
٥٨	سادساً: التكافؤ الإحصائي للمجموعتين	٤٨
٦٠	سابعاً: التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس	٤٩
٦٦	ثامناً: المعالجة الإحصائية	٥٠
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات		
٦٨	أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها	٥١
٧٢	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها	٥٢
٧٦	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها	٥٣
٨١	التوصيات	٥٤
٨٢	المراجع العربية	٥٥
٨٨	المراجع الأجنبية	٥٦
٩٢	ملاحق	٥٧
B	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	٥٨

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٧	التصميم التجريبي للدراسة	١
٥٢	مراحل تنفيذ برنامج الإرشاد الجمعي	٢
٥٣	الجدول الزمني لتنفيذ جلسات برنامج الإرشاد الجمعي	٣
٥٥	الأساليب الإرشادية والأدوات المستخدمة في برنامج الإرشاد الجمعي	٤
٥٨	أبعاد مقياس التوافق النفسي العام وفقراته	٥
٥٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي	٦
٥٩	اختبار مان- ويتني للتطبيق القبلي لمقياس الدراسة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٧
٦٠	تعديل مقياس الدراسة بناء على ملاحظات المحكمين	٨
٦٢	قيم معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد والمجموع الكلي للمقياس	٩
٦٣	معامل الارتباط بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه	١٠
٦٤	معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس	١١
٦٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي	١٢
٦٩	نتائج اختبار مان وتني في القياس البعدي للمقياس للمجموع الكلي ولكل بعد من أبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة	١٣
٧٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية	١٤

٧٣	نتائج اختبار ولكوكسون للقياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية	١٥
٧٧	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية	١٦
٧٨	نتائج اختبار ولكوكسون للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية	١٧

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٠	مقارنة بين المتوسطات الحسابية لمقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي	١
٧٤	مقارنة بين المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية	٢
٧٩	مقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية	٣

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
١	خطاب تسهيل مهمة باحث من كلية العلوم والآداب بجامعة نزوى	٩٣
٢	خطاب تسهيل مهمة باحث من المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط	٩٤
٣	خطاب تسهيل مهمة باحث من جامعة السلطان قابوس لمركز الإرشاد الطلابي بالجامعة لتحكيم مقياس التوافق النفسي العام	٩٥
٤	خطاب تسهيل مهمة باحث من جامعة السلطان قابوس لمركز الإرشاد الطلابي بالجامعة لتحكيم برنامج الإرشاد الجمعي	٩٦
٥	رسالة طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي	٩٧
٦	أعضاء لجنة تحكيم مقياس التوافق النفسي العام	١٠٠
٧	أعضاء لجنة تحكيم برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي	١٠١
٨	نموذج استمارة تقييم جلسة إرشادية	١٠٢
٩	مقياس التوافق النفسي (نموذج المحكمين)	١٠٣
١٠	مقياس التوافق النفسي (الصورة النهائية للمقياس)	١٠٩
١١	جلسات برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي	١١٣
١٢	نماذج وأنشطة وتمارين التدرب على جلسات برنامج الإرشاد الجمعي	١٤٤
١-١٢	نموذج قواعد الجلسة الإرشادية	١٤٥
٢-١٢	نموذج اتفاقية المشاركة في برنامج الإرشاد الجمعي	١٤٦
٣-١٢	استمارة تسجيل مواقف التوتر خلال اليوم	١٤٧
٤-١٢	آثار التأمل التجاوزي	١٤٧
٥-١٢	قائمة الإيجابيات والسلبيات	١٤٨

١٤٨	سجل الأفكار في المواقف المختلفة والجوانب السلوكية والانفعالية المرتبطة بها	٦-١٢
١٤٩	خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الأولى)	٧-١٢
١٥٠	خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الثانية)	٨-١٢
١٥١	خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الثالثة)	٩-١٢
١٥٢	خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الرابعة)	١٠-١٢
١٥٣	خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الخامسة)	١١-١٢

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط

إعداد: منى بنت عبدالمجيد اللواتي

إشراف: الدكتور محمد أحمد نقادي

هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط في سلطنة عمان، باستخدام المنهج شبه التجريبي. ولاختيار عينة الدراسة طبقت الباحثة مقياس التوافق النفسي العام على طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة أمامة بنت أبي العاص للتعليم الأساسي بمحافظة مسقط، وعددهن (٧٦) طالبة، حيث اختيرت (٣٠) طالبة حصلن على أقل الدرجات على المقياس المستخدم في هذه الدراسة، ثم قُسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية تضم (١٥) طالبة تلقين التدريب على برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي، والذي أعدته الباحثة، ومجموعة ضابطة تضم (١٥) طالبة لم يتلقين أي تدريب على البرنامج.

تكون برنامج الإرشاد الجمعي من (١٢) جلسة إرشادية نفذت خلال ستة أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع، وتراوحت المدة الزمنية لكل جلسة ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة، بالإضافة إلى جلسة ما قبل البرنامج وجلسة ما بعد البرنامج وجلسة المتابعة، واستند البرنامج إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي وكان التركيز فيه على الأساليب المعرفية السلوكية لتحقيق الهدف منه.

وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

(١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) في درجات التوافق النفسي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما يدل على فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

(٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي للتوافق النفسي في المجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي، حيث كانت الدلالة الإحصائية جميعها أقل من ($0,05$) وهذا ما يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

(٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدي والمتابعة للتوافق النفسي في المجموع الكلي للمقياس وفي كل بعد من أبعاده بالنسبة للمجموعة التجريبية، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من ($0,05$)، وهذا يدل على بقاء أثر برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

وبناء على تلك النتائج أوصت الدراسة بجملة من التوصيات، وقدمت عددا من المقترحات والتي يتوقع لها أن تسهم في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى الطلبة من مختلف الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشاد جمعي، التأمل التجاوزي، التوافق النفسي العام.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

فرضيات الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة

تعد عملية التأمل والتدبر كما وردت في القرآن الكريم من العمليات المعرفية التي تمكن الفرد من عبور العالم المحسوس إلى خالق هذا العالم جل وعلا، فيؤمن بأن لا إله إلا الله ولا رب سواه. ويتميز أولو الأبواب بالقدرة على التفكير التأملي في خلق السماوات والأرض، إذ أنهم يستطيعون أن يستفيدوا من خبراتهم وإدراكاتهم الحسية في التفكير في خلق الله سبحانه وتعالى (الدغيشي، ٢٠٠٧).

وقد وضع الله سبحانه وتعالى في عقلنا الإنساني مستويات عميقة من الطاقات والقدرات الخلاقة، ومنابع من السمو والإبداع، وما علينا إلا اكتشافها وإظهار كنوزها، وتعلم كيفية الوصول إليها. والتأمل والتفكير جزء من هذا التعلم (توفيق، ٢٠١٢).

وللوصول إلى فهم ذاتنا وفهم الحقائق حولنا فهماً عميقاً واعياً، فإن (التأمل) هو السبيل والأسلوب الأمثل للوصول إلى حالة الوعي، إذ يرى المفكرون والباحثون عن الحقيقة أن التأمل العميق ضروري جداً لتقدمهم. فالتأمل فعل إيجابي وليس أفكاراً وأحلاماً دون قصد، وهو أساس العمليات المعرفية، فلا يمكن تجاهله أو الاستغناء عنه في منظومة التربية والتعليم، ويصبح لزاماً على المربين بذل أقصى الجهود لتنمية مهارات التأمل لكونه نمطا من أنماط التفكير.

كما لفت القرآن الكريم نظر الإنسان بصورة بالغة إلى استشفاف دلائل الإيمان عبر تأمل أسرار السماوات الشاهدة على موجدتها سبحانه وتعالى. ويتحقق التفكير بالفطرة وبالتعلم، ومع التكرار والممارسة يصبح عادة عميقة الجذور، والصمت والسكون يعينان على الانغماس في التفكير والتأمل. قال الشافعي رحمه الله: "استعينوا على الكلام بالصمت، وعلى الاستنباط بالفكر" (المنيف والعرفج، بدون).

ويُعد الطلاب في مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، وهي المرحلة الانتقالية والفاصلة في حياة الطلاب، من أكثر الفئات عرضة للتوتر والشروذ الذهني، وعدم القدرة على الانتباه والتركيز والاندماج، وتدني المستوى التحصيلي، وسوء التوافق؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة تحقيق الطموحات والتطلعات واتخاذ القرارات المستقبلية، كما أن مرحلة المراهقة التي يمرون بها تضعف قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة، وتؤدي إلى سوء التوافق في حياتهم، وعدم قدرتهم على الاستفادة من خبراتهم السابقة في حل مشكلاتهم الجديدة (البريدي، ٢٠١٠).

والإنسان، في جميع مراحل حياته، يسعى دائما إلى تحقيق ذاته ومكانته في المجتمع واتخاذ قراراته، ولكن تبقى مرحلة المراهقة هي الفترة الحاسمة التي يسعى فيها إلى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية والنفسية والتوقعات الاجتماعية والدراسية (فروجة، ٢٠١١).

وحيث أن الطلاب في مرحلة التعليم ما بعد الأساسي معرضون للكثير من الضغوط والتحديات التي تنعكس آثارها على التوافق النفسي لديهم، فينبغي البحث عن أفضل الخدمات والبرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية لهم لكي يسترشد بها المختصون في المؤسسات التعليمية من أجل تحقيق التوافق النفسي الجيد لهم.

وقد أجري عدد كبير من الدراسات لمعرفة الآثار المفيدة لممارسة التأمل التجاوزي، وكانت أول موجة من هذه الدراسات قد نشرت في بداية السبعينيات من القرن الماضي، ووجدت أن ممارسة هذه التقنية أدت إلى حالة من الراحة واليقظة، وقد بحثت الدراسات اللاحقة في دور التأمل التجاوزي في خفض معدلات ضغط الدم والبدانة والاكنتاب، وغيرها من الاضطرابات الجسمية الأخرى، مع ملاحظة أن هذه النتائج بالرغم من كونها إيجابية إلا أنها ليست بالحاسمة إطلاقا (Boeving, 2014).

مشكلة الدراسة

يدرك الكثير من الآباء والمربين أن مرحلة المراهقة تقترن بالعديد من المعاني السلبية؛ إذ وصفت بالمرحلة الصعبة، والعاصفة، ومرحلة التمرد، ومرحلة الأزمات المتتالية، وقد ظهرت في القرن العشرين دراسات عديدة حول المراهقين ركزت أغلبها على العوامل البيولوجية والنفسية فقط، ثم ظهرت دراسات أخرى تؤكد أن المراهقة هي نتيجة تفاعل بين العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية، فالتغيرات الداخلية مع التوقعات الاجتماعية المرافقة لها تخلق عند المراهق لحظات من التردد والشك الذاتي والخيبة (مرهج، ٢٠٠١).

إن الطلاب في هذه المرحلة عرضة لمثل هذا التردد والشك والخيبة وكذلك التوتر وبشكل كبير، وهذا يؤثر سلباً في وظائفهم السلوكية والمعرفية ويؤدي إلى سوء التوافق النفسي لديهم، وإلى الإحباط الذي ينشأ عن عدم إشباع الحاجة لديهم، وهذا يسهم في تهديد كيانهم ويزيد توترهم (الخواجة، ٢٠١١).

وعلى الرغم من الجهود الكبيرة التي يبذلها المربون في المدارس ومن بينهم الاختصاصيون الاجتماعيون، إلا أن هناك من الطلاب من يعاني من انخفاض في توافقه النفسي؛ ربما بسبب عدم امتلاكه مهارات ذات فاعلية تمكنه من التعامل مع ما يواجهه من تحديات وصعوبات.

وقد لمست الباحثة هذه المشكلة من خلال تفاعلها مع طلاب هذه المرحلة سواء في المجتمع المدرسي أو الأسري، وهذا ما دعاها إلى إجراء هذه الدراسة للإجابة على السؤال الآتي: هل يمكن تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر باستخدام برنامج التأمل التجاوزي؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر. حيث أشارت دراسات عديدة إلى أن برنامج التأمل التجاوزي يسهم بشكل كبير في التغلب على الضغوط النفسية والقلق والأمراض، ويزيد مستوى الانتباه والتركيز ويطور الفكر والفهم والمعرفة لدى الفرد، ومعرفة الذات بشكل أعمق، وهذا ما يساعد على تحسين الصحة النفسية والعقلية، ويحقق التوافق النفسي الجيد.

ويمكن أن نحدد أهداف الدراسة في النقاط الآتية :

١- التعرف على مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط.

٢- تقصي أثر برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط .

٣- الاستفادة من تقنية التأمل التجاوزي في توفير الخدمات الوقائية والعلاجية البديلة للطالبات.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من كون أن الانسان يعيش في حالة من التوتر والقلق، ومستوى متدن من الصحة النفسية والجسمية بسبب الضغوط النفسية التي تواجهه بشكل يومي في مختلف المجالات، والتي يكون غير واع لها، وبالتالي تتراكم هذه الضغوط وتؤثر في التوافق النفسي والصحة العامة للفرد.

كما تأتي أهميتها من أهمية المرحلة التعليمية التي تتناولها، والتي هي في أمس الحاجة إلى مثل هذه البرامج الإرشادية وخاصة الوقائية منها في مؤسساتنا التعليمية، لتحقيق التوافق النفسي الجيد للطلاب في هذه المرحلة الحاسمة، فالتوافق السليم يقاس بمدى قدرة الفرد على مواجهة المشكلات وحلها والحياة معها، فالمشكلات والعقبات أمر عادي، وأما الأمر غير العادي فهو الفشل أو العجز عن حلها والتعايش معها، وهذه البرامج بدورها تسهم في توفير الجهد والوقت والمال، سواء على الآباء أم المؤسسات التعليمية أم الدولة (حشمت وباهي، ٢٠٠٦).

وتظهر أهمية الدراسة كذلك كنتيجة للفوائد التي شجعت على ممارسة هذا النوع من العلاج لفئات كثيرة ومتعددة حول العالم، ومن ضمنها فئة الطلاب، فقد اندمج هذا الأسلوب العلاجي في الرعاية الصحية الحديثة والمجتمعات المتطورة.

وتكتسب الدراسة أهميتها أيضا من ندرة البحوث والدراسات العربية والبرامج الإرشادية في هذا الجانب، على حد علم الباحثة، في حين نجد أن هناك دراساتٍ عديدةً باللغة الأجنبية تناولت برامج التأمل التجاوزي في مختلف المجالات ولمختلف الشرائح في المجتمع، والتي نحن في أمس الحاجة إليها في مؤسساتنا كافة، والتعليمية منها خاصة.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في جانبها التطبيقي من نوعية البرنامج الإرشادي الذي أعد لهذه المرحلة التعليمية؛ لتطبيقه على الطلاب في المؤسسات التعليمية بواسطة المرشد النفسي أو الاختصاصي الاجتماعي، وكذلك لتطويره مستقبلا، وإمكانية إجراء دراسات مستفيضة في هذا المجال على فئات المجتمع وشرائحها الأخرى.

فرضيات الدراسة

تسعى الدراسة إلى التحقق من الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده في القياس البعدي تعزى إلى برنامج الإرشاد الجمعي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده بالنسبة للمجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدي والمتابعة على مقياس التوافق النفسي العام لأفراد المجموعة التجريبية في المجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده.

مصطلحات الدراسة

التأمل التجاوزي (Transcendental Meditation):

التأمل في صورته المبسطة هو التركيز على التنفس وتفرغ المخ من جميع الأفكار، بحيث يسترخي المخ تماما، فتسمو الروح وتخف الأحمال (عبيد، ٢٠١٣)

أما التأمل التجاوزي فهو طريقة للسماح للانتباه بالانتقال من المستوى السطحي للفكر إلى مستويات خفية على نحو متزايد، حتى يتم الوصول إلى المستوى المرهف ومن ثم تجاوزه (Forem, 2012).

ويستخدم التأمل التجاوزي بشكل كبير لتطوير الذات والتغلب على المشكلات النفسية والصحية، حيث يكون انتباه الإنسان ووعيه أثناء التأمل التجاوزي منفتحا بأقصى طاقة ممكنة، وإذا حصل أن برزت بعض الأفكار فعليه أن يقبلها دون أن يركز فيها كثيرا، بمعنى آخر أن لا يطلق عليها أحكاما، ويدعها تتلاشى، وهذا هو المؤشر الحقيقي لنجاح عملية التأمل (الدحادحة، ٢٠١٤).

ويعرف التأمل التجاوزي إجرائيا بأنه تقنية سهلة التعلم يمكن للفرد ممارستها من خلال الجلوس بشكل مريح سواء على كرسي أم على الأرض، مغمض العينين، ولمدة (١٥-٢٠) دقيقة، مرتين في اليوم.

التوافق النفسي (Psychological Adjustment)

التوافق النفسي هو "توافق الفرد مع ذاته ومع الوسط المحيط به، وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر، وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا متوافق اجتماعيا" (الشبلي، ٢٠١٤، ص. ٨).

ويعرفه فهمي الوارد ذكره في فروجة (٢٠١١) بأنه "عملية دينامية مستمرة، والتي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه وبين بيئته؛ أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته" (ص. ١٢).

ويعرف إجرائيا بأنه القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات بشكل إيجابي لإحداث التغيير في السلوك حسب الظروف البيئية، بحيث يصل إلى حالة الشعور بالراحة والسعادة والرضا عن ذاته وعن الآخرين، وفق الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي العام المستخدم في هذه الدراسة.

التعليم ما بعد الأساسي

يعرف التعليم ما بعد الأساسي بأنه "نظام مدته سنتان من التعليم المدرسي يعقب مرحلة التعليم الأساسي التي تستغرق عشر سنوات دراسية، ويهدف إلى الاستمرار في تنمية المهارات الأساسية ومهارات العمل والتخطيط المهني لدى الطلاب، بما يهيئهم ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع، قادرين على الاستفادة من فرص التعليم" (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٧، ص. ٦).

برنامج إرشاد جمعي (Group Counseling Program) :

الإرشاد الجمعي عملية ديناميكية واجتماعية تفاعلية وتبادلية، تتكون من مجموعة من الأفراد لا يقل عددهم عن ثلاثة بالإضافة إلى المرشد، يعانون جميعاً من مشكلات أو صعوبات متشابهة أو متباينة ويفتقرون إلى معلومات ومهارات اجتماعية أو نفسية أو سلوكية لمواجهة ما يعانون منه، ويقوم المرشد بتوجيه المجموعة ويمدها بالخبرة والمعلومات التي تحتاجها (ملحم، ٢٠١٥).

ويرى العاسمي (٢٠١٢) بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريقاً من المختصين في العمل الإرشادي.

ويعرف إجرائياً بأنه برنامج إرشاد جمعي أعدته الباحثة، ويتضمن مجموعة من الخطوات والإجراءات العلمية الواضحة والمحددة في مجال الإرشاد النفسي، ويشتمل على الأساليب والمهارات الإرشادية، والمستند إلى نظريات الإرشاد النفسي، كما تقدم فيه مجموعة من المعلومات والخبرات والأنشطة المختلفة لطالبات الصف الحادي عشر؛ بهدف تحسين الصحة العامة وتحقيق التوافق النفسي لديهن.

محددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة بعدة محددات، وهي:

١. عينة من طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة أمامة بنت أبي العاص بمحافظة مسقط في العام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م.

٢. أدوات الدراسة المتمثلتان في مقياس التوافق النفسي، وبرنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي الذي أعدته الباحثة لتطبيقه على عينة الدراسة، والتحقق من خصائصهما السيكومترية.

٣. مدى صدق إجابات عينة الدراسة على عبارات المقياس المستخدم فيها، والخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

(١) التأمل التجاوزي

- العقل البشري وقدرته الكامنة.
- مفهوم التأمل التجاوزي.
- تقنية التأمل التجاوزي.
- أهمية التأمل التجاوزي.
- فوائد التأمل التجاوزي.
- علم النفس والتأمل التجاوزي

(٢) التوافق النفسي

- مفهوم التوافق النفسي.
- أبعاد التوافق النفسي.
- عوامل التوافق النفسي.
- النظريات المفسرة للتوافق النفسي.
- تحليل عملية التوافق النفسي.
- العلاقة بين التأمل التجاوزي والتوافق النفسي.

(٣) برنامج الإرشاد الجمعي

- مفهوم برنامج الإرشاد الجمعي.
- أهمية برنامج الإرشاد الجمعي.
- نظريات الإرشاد النفسي.
- العلاج المعرفي السلوكي.
- الأفكار والتعريفات المعرفية.
- الأساليب والفنيات الإرشادية في العلاج المعرفي السلوكي.

ثانياً: الدراسات السابقة

- الدراسات السابقة.
- تعليق الباحثة على الدراسات السابقة.
- الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.
- مميزات الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

(١) التأمل التجاوزي (Transcendental Meditation)

العقل البشري وقدرته الكامنة

يملك العقل البشري خصائص ومميزات هائلة وقوة عظيمة للقيام بمهارات وعمليات التخزين والتحليل والربط والتذكير والتفكير. ويعد مفهوم التفكير من أكثر المفاهيم غموضاً؛ لأن التفكير لا يقتصر على مجرد فهم الآلية التي يحصل بها، بل هو عملية معقدة متعددة الخطوات، تتداخل فيها عوامل كثيرة تتأثر بها وتؤثر فيها، فهو نشاط يحصل في الدماغ بعد الإحساس بواقع معين، والذي يؤدي إلى تفاعل ذهني ما بين قدرات الذكاء وهذا الإحساس والخبرات الموجودة لدى الشخص المفكر، ويحصل ذلك بناء على دافع لتحقيق هدف معين بعيداً عن تأثير المعوقات (الخواجة، ٢٠١٠).

وتقاس قيمة الإنسان بما يحمله من أفكار، فهو بهذا الفكر يتجاوز حدود الدونية ليرقى إلى الدرجات الإنسانية العليا، وهذا الرقي المعنوي يتحقق بفضل تفكيره في الأمور، وهناك آيات متعددة في القرآن الكريم يعبر فيها سبحانه وتعالى أن مخلوقاته كافة إنما هي أدلة وآيات يحق لنا التفكير والتأمل فيها وتدبرها، فالتفكير في هذه المجردات هو ما يبعث على سمو الإنسان، فالفكر هو البحث عن العلم واليقين؛ للوصول إلى المراد المجهول وفق مبادئ معلومة وواضحة وصحيحة (دستغيب، ٢٠٠٦).

إن ما يميز الإنسان عن بقية الكائنات هو إدراكه لذاته ووعيه لما يدور حوله، ولكنه في الحقيقة، ومع ضغوط الحياة المختلفة، لا يعيش هذا الوعي بالشكل الصحيح والمستوى المناسب، وهذا ما يجعله غير مدرك لذاته في أغلب الأحيان؛ فلا يستفيد من قدراته العقلية الكامنة. ويرى (الخواجة، ٢٠١٠، ص. ٦٢) أن "التفكير عملية ذهنية يتفاعل فيها الإدراك الحسي مع الخبرة والذكاء لتحقيق هدف" وأول خطوة في التطور الروحي للإنسان هو أن يعي ذاته وما حوله.

وترى سليمان (٢٠١٥) أن التفكير الإيجابي اتجاه عقلي وانفعالي إيجابي يركز على الجانب الإيجابي من الحياة ويتوقع نتائج إيجابية، فالفرد الإيجابي يتوقع السعادة والصحة والنجاح، ويعتقد أنه يستطيع التغلب على أي عوائق وصعوبات سيواجهها في الحياة.

إن الدماغ البشري متقلب كثيرا، وللتحكم به نحتاج إلى جهد وقدرة على توجيهه لإنتاج الأفكار المناسبة، والتخلي عن الأفكار التي لا نحتاجها، ويجب علينا أن لا ندع الأفكار تسيطر علينا. إن التأمل هو الطريقة المثلى لتطوير خبرة التركيز؛ لأنه يشد العقل، ويسمح بالتعمق، ويخترق الأفكار والحقائق والقوانين السطحية، فهو بذلك ينظم الدماغ ويعوده على التركيز المستمر على الشيء الذي نتأمله (العريمي، ٢٠٠٦).

ويؤكد كيهو (٢٠٠١) أنه من خلال ممارسة تدريب التأمل لفترات متتالية نلاحظ الآتي:

- من خلال تنظيم العقل وتدريبه بهذا الشكل فإننا نطور القدرة على التركيز ونصبح أكثر فاعلية وإبداعا.
- إن الفهم الفكري المحدود لموضوع التأمل يصبح أكثر عمقا.
- نكتشف خلال التأمل أحيانا أحاسيس تغمرها السعادة واليقظة والانتباه.

مفهوم التأمل التجاوزي

عرف روث (Roth, 1994) التأمل التجاوزي بأنه عبارة عن تقنية عقلية بسيطة ليست ذات جهد، سهلة التعلم وتمارس لمدة (١٥-٢٠) دقيقة مرتين يوميا، مع الجلوس بشكل مريح وإغماض العينين. ويمكن توضيح الكلمات الواردة في التعريف بأنها:

بسيطة: ليست صعبة أو معقدة وإنما عملية بسيطة.

طبيعية: ليس فيها تلاعب كما هو الحال في التنويم المغناطيسي.

ليست ذات جهد: سهلة الممارسة ولا تتطلب أي قدرة على التركيز أو السيطرة على العقل.

سهلة التعلم: يمكن لأي شخص من عمر ١٠ سنوات أن يتعلمها بسهولة.

تقنية عقلية: لا تتطلب أي إجراءات أو تمارين بدنية.

وأشار مهاريشي إلى أنه إجراء يمكن ممارسته بسهولة ودون بذل أي جهد، وأن تقنية التأمل التجاوزي يمكن تعلمها بسهولة من قبل أي شخص بغض النظر عن عمره وثقافته وديانته وخلفيته التعليمية (Roth, 1994).

وذكر بوديان (Bodian, 2012) أنه وببساطة ممارسة تركيز الانتباه في شيء معين، عامة يكون بسيطاً مثل كلمة أو عبارة أو لهب شمعة أو شكل هندسي أو الشهيق والزفير.

وعرفته سالزبيرج (Salzberg, 2011) بأنه تدريب أساسي لانتباهنا بحيث يمكننا أن نكون أكثر وعياً، ليس فقط لما يحصل داخلياً في ذواتنا ولكن أيضاً لما يحدث من حولنا هنا والآن.

وتتبنى الباحثة تعريف روث (Roth, 1994) للتأمل التجاوزي لأنه تناوله بشكل سهل وإجرائي يتناسب مع الفئة المستهدفة في الدراسة.

عندما نبدأ بممارسة التأمل لأول مرة فإن علينا أن نحافظ على ممارسة مريحة للتأمل، حتى لو كانت لمدة خمس دقائق، وكلما تقدمنا ونجحنا في ممارسة التأمل كان ذلك سهلاً علينا، لذا يجب علينا زيادة مدة التأمل، وللحصول على نتيجة الاسترخاء العميق فإن مدة (٢٠-٣٠) دقيقة لمرة أو مرتين في اليوم كافية لذلك (الدحادحة، ٢٠١٠).

تقنية التأمل التجاوزي

تعد تقنية التأمل التجاوزي من التقنيات التي تمارس منذ القدم، وقد وضع هذه التقنية حكيم من الهند يدعى (مهاريشي ماهيش يوجي) منذ العام ١٩٥٦، حيث أسس مراكز التأمل التجاوزي في معظم البلدان، وهي عبارة عن تقنية فكرية سهلة يمكن لأي فرد أن يقوم بها أو يتعلمها خلال عدة ساعات، بغض النظر عن عمره وجنسه ومهنته، ويتطلب ذلك ممارسة التأمل التجاوزي يومياً في جلستين تستغرق كل منهما (١٥-٢٠) دقيقة. ويذكر المتأملون أن أهم تأثير يجدونه هو أن التأمل أمر ممتع وتجربة فريدة، وهو يحسن مستوى الأداء الفيزيولوجي لكل خلايا الجسم وأنسجته، ويعطي الفكر قدراً كبيراً من الاستقرار والسكينة والسعادة والسلام (Frew, 1974).

إن تقنية التأمل أصبحت وسيلة شائعة للتعامل مع التوتر والقلق، وقد صُنفت إلى صنفين: الأول تقنيات التركيز، حيث يركز الممارس في شيء خاص أو حدث معين أو صورة أو صوت، ويحاول توجيه كل انتباهه نحو نقطة مركزية واحدة، والثاني تقنيات التدبر، حيث يعي الممارس الأفكار والأحاسيس التي تراوده عندما يحاول عدم إصدار الأحكام عليها، أو أن يشارك بشكل

نشط في الأفكار، وكل من هذين الصنفين يستخدم عمليات مختلفة وله تأثيرات مختلفة، إلا أن جميع تلك التأثيرات بالغة الأهمية.

وهناك بحوث متزايدة حول آثارها المفيدة ليس فقط بوصفها آلية أو تقنية، وإنما أيضا لكونها تعمل على تحسين وظائف المخ، كذلك فإن تأثيرها كبير في القدرة الذهنية للمراهقين، فهي تقنية تجعل العقل في حالة من التأهب ودرجة عميقة من الوعي ليتجاوز الأفكار، وتكسب الجسم حالة فريدة من الراحة والاسترخاء، وتسمى هذه الحالة "باليقظة المريحة" (Grosswald, Stixrud,) .

Travis & Bateh, 2008

وذكر الزراد (٢٠٠٥) أن للتأمل عدة تقنيات يختار منها الفرد ما يتناسب معه ومع حالته، وهذه التقنيات هي: تقنية التنفس، وعملية التركيز، وترديد كلمة (التأمل الوجداني أو المانترا) والتخيل، وتأمل الأكل، وتأمل المشي. كما ذكر أن كثيرا من الأفراد يمارسون التأمل لخفض شدة الإجهاد النفسي، حيث أن له آثارا فيزيولوجية وعصبية مهمة تعمل على تحقيق الاسترخاء وبعث الحيوية والنشاط في الجسم، وزيادة الطاقة والقدرة على التركيز، كما أنه يساعد على إقامة علاقات أفضل، مع التخلص من مشاعر القلق والتوتر والضغوط النفسية.

وأشار الدحادحة (٢٠١٠) إلى خمس مجموعات لتمارين التأمل التجاوزي، هي:

١- **المجموعة الأولى:** الهيئات والجلسات الثلاث الأساسية وتتضمن مجموعة من التمارين (التأمل الوجداني " المانترا"، وتأمل الجلوس، وتأمل عد التنفس).

٢- **المجموعة الثانية:** التغلب على التوتر العضلي وتتضمن تمارين (الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم، وتأمل الرباط المتحرك).

٣- **المجموعة الثالثة:** اليقظة العقلية والوعي وتتضمن تمارين (تأمل الأكل الواعي، والتأمل الذاتي خلال المشي، وتأمل النظر أو التركيز).

٤- **المجموعة الرابعة:** اليقظة العقلية والشعور بالألم وعدم الارتياح وتتضمن تمرين (لا تتحرك).

٥- **المجموعة الخامسة:** (دع الأفكار تتلاشى) وهو تمرين عالي التركيب، ويتم فيه ملاحظة التنفس، ومدى تدفق الأفكار والمشاعر والإدراكات، دون إعطاء تلك الأفكار اهتماما، ويساعدك في التخلص من هذه الأفكار.

وأشار بوديان (Bodian, 2012) إلى أن بعض الممارسين للمانترا يقومون بترديد الكلمة أو العبارة المحببة لديهم، باستخدام حبيبات متصلة ببعضها البعض وهي ما يعرف عندنا، نحن المسلمين، بالمسبحة التي تستخدم للتسييح والأذكار، وهذا التردد المتكرر يقودنا في نهاية المطاف إلى أن يكون الذهن مركزا في هدف واحد محدد، ويزيد من الخشوع والتقرب إلى الله، ويوصل الفرد إلى مرحلة يرى فيها الله في كل مكان وفي كل شيء، وقد ذكر (القبانجي، ٢٠٠٠، ص. ١٥١) قول أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام: "ما رأيت شيئا إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعه وفيه".

إن هذه التقنية مفيدة أيضا للبرامج الوقائية ولتقليل حدة المشكلات لدى الأفراد وعدم السماح لها بالتطور إلى درجة الخطورة، ففي مقالة نشرت عن برنامج التأمل التجاوزي بعنوان تقنية تنمية مبنية على الوعي للتأهيل ولمنع الجريمة، بينت كيف أن لتقنية سهلة تمارس بالذهن أن تنتج آثارا في عدة مجالات، وقد ركزت المقالة على تأهيل المدانين، ووصفت التطبيقات العملية لبرنامج التأمل التجاوزي والجوانب الأخرى لمدخل التأهيل والوقاية المبنية على الوعي (Goodman, Walton, Orme-Johnson & Boyer, 2008).

فالمدخل الأساس للتأمل هو تنمية الوعي وتوجيهه، فإذا كانت رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة فإن رحلة التأمل تبدأ بغرس الوعي والاهتمام، فالوعي هو العضلة العقلية التي تحملك وتجعلك مستمرا في رحلة التأمل، ويبقى معك في كل خطوة من خطوات التأمل، وبصرف النظر عن التقنية المستخدمة فإن السر في التأمل يكمن في تنمية الوعي وتوجيهه (Bodian, 2012).

أهمية التأمل التجاوزي

يعد التأمل والضغط النفسية وجهين لعملة واحدة، فكلاهما مطلوب لإحداث التوازن في حياة الإنسان. ولا يدرك الإنسان أهمية الاسترخاء أو كيفية الاستفادة منه؛ لأنه يقع تحت ضغوط مستمرة تمنعه من الحصول على الراحة والاسترخاء. فالاسترخاء يحدث بالتأمل أو الجلوس في هدوء أو التفكير أو التفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة والآخرين، لذا يحتاج الإنسان كل يوم إلى قضاء بعض الوقت بمفرده في جو هادئ. قد يبدو هذا الأمر صعبا ولكن من الممكن تحقيقه من خلال تحديد وقت معين للخلوة والراحة والالتزام به يوميا. وهذا ما يمكن الإنسان من التأمل والتخطيط واتخاذ القرارات المبنية على التفكير المنطقي وتحديد آماله وطموحاته (سولفيان، ٢٠٠٨).

إن الفرد الذي يفكر تفكيراً تأملياً يكون قادراً على اتخاذ القرار المناسب، وإيجاد البدائل المناسبة لمواجهة المشكلات، ويتميز بالإحساس بالمسؤولية والمرونة والقدرة على ربط المعرفة القديمة بالمعرفة الحديثة (البحراني، ٢٠٠٨).

ويرى بوديان (Bodian, 2012) أن الأحاسيس المختلفة التي تنشأ لدى الفرد مثل الغضب والحزن والخوف والرغبة والإثارة والغيرة والشعور بالذنب والملل والاكتئاب هي مزيج من الأحاسيس الأربعة الأساسية وهي: الغضب والخوف والحزن والرغبة، فالتأمل يوفر لنا طريقة بديلة للتعبير عن المشاعر والعواطف بشكل مباشر كما هي بدلاً من كبتها وحبسها في الداخل ويمكننا بالتأمل تقليص هذه الأحاسيس السلبية، والتغلب على الأفكار السلبية التي تفصلنا عن الآخرين.

فالتأمل التجاوزي يعمل على تخفيف ضغط الإجهاد الفكري ويزيد من حدة الإدراك والتركيز، ويضفي على العقل الصفاء والراحة النفسية والهدوء والسكينة ويزيل القلق والخوف ويبعث على النجاح (توفيق، ٢٠١١).

فوائد التأمل التجاوزي

تعد تقنية التأمل من الأساليب المستخدمة منذ القدم في علاج الكثير من الأمراض والضغط النفسية وحالات الاكتئاب وسوء التوافق النفسي. ولما لهذه الأساليب العلاجية من فوائد كثيرة، ونتيجة لاندماجها في الرعاية الصحية الحديثة فقد اتسع نطاق ممارستها في معظم المجتمعات العالمية، وأصبح هناك ما يزيد على (٤٥٠) مجلة محكمة تنشر بحوثاً تتعلق بشرح كيفية عمل التأمل وتوضيح أثره في العقل والجسم معاً (الدحادحة، ٢٠١٤).

ويعد علاج الأفراد بالتأمل من الطرق الممتازة، فالتقنيات المتبعة في هذا العلاج مفيدة للجميع وفي مختلف الأعمار، لأنها تساعد على الاسترخاء والتركيز وقضاء وقت أكبر مع أنفسهم للقيام بعمل إيجابي، فالتأمل يجعلنا نتعرف على السلام الموجود بداخلنا في مكان ما لا يمكن للعالم الخارجي الاقتراب منه أو التأثير فيه، وقد يصبح الفرد أكثر قوة وتمتعاً بالصحة إذا تعلم كيف يمكنه العثور على السلام داخله (سولفيان، ٢٠٠٨).

وفي مقال لأورمي - جونسون وبارنز (Orme-Johnson & Barnes, 2013) حول أثر تقنية التأمل التجاوزي في سمة القلق، أجرى الباحثان تحليلاً لأكثر من (٦٠٠) ورقة بحثية عن التأمل التجاوزي، ركز (١٤) بحثاً منها على التأثير في القلق، حيث جاء في خاتمة المقال أن ممارسة التأمل التجاوزي أكثر فاعلية بشكل عام من العلاج لدى مرضى القلق، وأن معظم العلاجات البديلة تظهر نتائج إيجابية على المرضى ذوي مستويات عالية من القلق، غير أن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث في هذا المجال وخاصة في حالات مستويات القلق العالية وتحت إشراف طبي.

وقد ذكرت فوائد كثيرة لممارسة التأمل التجاوزي، وأظهرت الدراسات نتائج إيجابية لممارسته على الجوانب النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية للفرد. ويعد روبرت كيث والاس (Robert Keith Wallace) أول من درس تأثير التأمل التجاوزي في العمر، حيث توصل إلى أن ممارسته لفترة طويلة يؤدي إلى تخفيف آثار التقدم في العمر وتأخير الشيخوخة (Roth, 1994).

وللتأمل التجاوزي آثار واضحة في النمو العقلي لكبار السن في المجتمع، فكما نعلم أن هناك انخفاضاً ملحوظاً في الوظائف المعرفية لدى كبار السن، فقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت على كبار السن الذين مارسوا التأمل التجاوزي نتائج إيجابية ومستويات أعلى من القدرة المنطقية والذكاء اللفظي والذاكرة طويلة المدى وسرعة إجراء الحسابات (Nidich et al., 2011).

كما ارتبطت التدخلات والتقنيات المبنية على التأمل التجاوزي بتحسين أعراض الاكتئاب والوقاية من الانتكاس فيه، وظهرت آثار عميقة في عدة أنظمة فيزيولوجية متعلقة بالفيزيولوجيا المرضية للاكتئاب (Britton, 2006).

وأشارت الدراسات إلى أن ممارسة التأمل التجاوزي تحفز لإحداث تغييرات سلوكية ونفسية وفيزيولوجية لدى الأفراد، وتزيد مستوى الإنتاجية في العمل (Frew, 1974).

ونشرت نابورا (Napora, 2011) مقالا بعنوان التأمل في صفوف الدراسة بالتعليم العالي: مسألة التغيير مشكلة مستمرة ودليل نحو الحل، تناول عملية التغيير النظامي في نظام التعليم العالي، وقدم نظرة عامة عن بحوث التأمل في مجالي الطب وعلم النفس، كما قدم وصفاً عن مجال التعليم التأملي، بالإضافة إلى تقديم تعريف عن التطورات الجديدة في بحوث التعليم العالي، وأيدت الكاتبة فكرة أن للتأمل قدرة على التعامل مع بعض المسائل العملية في التعليم في الوقت الحاضر، واقترحت إعادة صياغة التأمل في الصفوف الدراسية كحل لمشكلة اجتماعية.

وأظهرت ممارسة تقنية التأمل التجاوزي آثارا واضحة في الحد من التوتر لدى الطلاب والمراهقين، وفي تحسين السلوك بالمدرسة، وخفض نسبة الغياب، والتنظيم العاطفي، وتحسين الأداء الأكاديمي، والتطور المعرفي، وتحسين التركيز والانتباه. كما أن التأمل التجاوزي في محيط المدرسة يعد وسيلة ممتازة للحفاظ على النظام، فتستفيد منها المدرسة أيضا وليس الطلاب فقط، حيث يصبح المعلمون أكثر قدرة على تعليمهم بسبب انخفاض التوتر والقلق لديهم وزيادة الانتباه (Grosswald et al., 2008).

علم النفس والتأمل التجاوزي

تنتشر برامج التأمل التجاوزي والمبادرات المتعلقة بها في أنحاء العالم، ويصل عدد أتباع هذا الخط إلى ملايين الأفراد، وله مقرات في دول عديدة منها الولايات المتحدة والمكسيك وانجلترا والهند والصين، ويدعي مؤسس التأمل التجاوزي أن تقنياته هي "الطريق إلى الله"، ولا يتطلب اتباع هذا الخط أن يغير الفرد عقيدته أو ديانته، ومن هنا فإن التأمل التجاوزي هو المثال الصامت لالتقاء أفق الدين و علم النفس في خط واحد. وقد تلقى التأمل التجاوزي نقدا حادا من البعض وصل إلى حد الذم، في حين يشيد أتباعه بنجاحه كأول ممارسة روحانية عالمية صحيحة ثبتت بالدليل العلمي كوسيلة للتطور. وفي كل الأحوال فإن تقبل التأمل التجاوزي في الولايات المتحدة قد غير النظرة العامة الأمريكية للدين بشكل لا يقبل الشك (Boeving, 2014).

وحسب علم النفس في القرن العشرين يتوقع أن تؤدي ممارسة تقنيات التأمل التجاوزي إلى توسعة القدرة الواعية للعقل، وهذا ما أشارت إليه فيجورس (Vegors, 1995) حيث بحثت دراستها في فرضية أن أحد المقياسين للقدرات العقلية وهما الطاقة العقلية وسرعة معالجة النماذج سيكون حساسا لتوسعة القدرة الواعية للعقل من خلال ممارسة التأمل التجاوزي.

كما بحثت دراسة نيوزلندية في الآثار النفسية لممارسة التأمل التجاوزي، وممارسة تقنية جاكوبسون للاسترخاء المتصاعد، والتي بينت أن مجموعة التأمل التجاوزي أظهرت انخفاضا واضحا في معدلات التنفس ونبضات القلب وضغط الدم خلال التأمل وخلال النشاط مقارنة مع مجموعة الاسترخاء المتصاعد (Throll, 1982).

(٢) التوافق النفسي (Psychological Adjustment)

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

وهو وسيلة الإنسان لتحقيق غاياته وإشباع دوافعه، من خلال تفاعله المرن مع مطالب الحياة المتغيرة، كي يضع نفسه في موقع أقرب إلى التوازن حتى يكفل لنفسه البناء البيولوجي والسيكولوجي المناسب (الخالدي، ٢٠٠٩ - أ).

إن الفرد لا يتوافق فقط مع التغييرات التي تحدث في داخله، بل يتوافق أيضا مع الكثير من المؤثرات التي تطرأ عليه في البيئة التي يعيش فيها ويتفاعل معها، فحياة الفرد سلسلة متصلة من التوافق مع البيئة، وظروف الحياة في تغير مستمر فيسعى الفرد إلى تغيير استجاباته بتغير الظروف البيئية (أحمد، ١٩٩٩).

مفهوم التوافق النفسي

يعد مفهوم التوافق النفسي من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس؛ ذلك أن علم النفس إنما هو علم سلوك الإنسان وتوافق مع البيئة، لذلك لم تكن دراسة علم النفس منصبة على السلوك ذاته أو على التوافق نفسه، بل كانت تدور حول كيفية الوصول إليه (الكحلوت، ٢٠١١).

ويشير جبريل الوارد ذكره في الخواجة (٢٠١١، ص. ٤٥) إلى أن مفهوم التوافق النفسي يمكن النظر إليه من زاويتين، الأولى كونه عملية مستمرة تتضمن التعامل مع العوامل الضاغطة والتغيرات في المحيط الشخصي والاجتماعي للفرد، والثانية كونه حالة يسعى الفرد إلى الوصول إليها بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية، وعند وصوله إلى ذلك يمكن وصفه بأنه حسن التوافق.

أما رانجا (Ranjha, 2009) فيرى أن التوافق النفسي يشير إلى المفهوم العام للسعادة وهو تقييم عاطفي لحالة الفرد، وقام الباحثون تماشيا مع هذا التفسير بتضمين التوافق النفسي تشكيلة واسعة من التدابير بما في ذلك الوعي الذاتي واحترام الذات والوضع الصحي، وتتضمن التدابير الأخرى للتوافق النفسي تركيبات الخبرة الذاتية التي تشير إلى الصحة مثل القلق والمزاج والاكتئاب والرفاهية الذاتية والرضا والسعادة.

ويعرفه وولمان (Wolman) المذكور في (حشمت و باهي، ٢٠٠٦، ص. ٤٧) بأنه "قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها".

ويرى السفاسفة (٢٠٠٣) أنه قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية المختلفة والتوفيق بين دوافعه ونزعاته الداخلية ورغباته، وبين متطلبات محيطه وبيئته.

فيما ترى سري (١٩٩٠) أن التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وبيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من توازن وتوفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.

أبعاد التوافق النفسي

تتضمن عملية التوافق النفسي تفاعلا مركبا لمجموعة من النظم الفكرية والانفعالية والسلوكية مع بعضها البعض، في مقابل أن مكونات الشخصية في تفاعل مستمر مع ظروف حياة الفرد دائمة التغيير، فالتوافق النفسي متعدد الأبعاد، ويمكن وصفه في صورة عدد من التغييرات المتفاعلة (حشمت و باهي، ٢٠٠٦).

وقد تعددت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي وفقا لنظرة العلماء لمفهوم التوافق، فالبعض أشار إلى بعدين فقط هما: الشخصي والاجتماعي، والبعض إلى ثلاثة أبعاد، والبعض ذكر أربعة أبعاد هي: التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الأسري، والتوافق الانفعالي، وأما الشبلي (٢٠١٤) فقد أشار إلى خمسة أبعاد هي: التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق المنزلي، والتوافق المدرسي، والتوافق الجسمي. وقد اعتمدت الباحثة التوافق ذا الأبعاد الأربعة، والتي تتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة في الدراسة.

أما سري (١٩٩٠) فقد ذكرت أن أبعاد التوافق النفسي هي:

- ١- **التوافق الشخصي:** يتضمن السعادة مع النفس والثقة بها والرضا عنها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والتمتع بالأمن النفسي، والحرية في التخطيط للأهداف، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها.
- ٢- **التوافق الاجتماعي:** ويتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزان الاجتماعي، والالتزام بالمعايير والقيم، والعلاقات مع الآخرين وتقبل نقدهم والمشاركة معهم.
- ٣- **التوافق الزوجي:** ويتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي من حيث الاختيار والاستعداد والحب وتحمل المسؤولية.
- ٤- **التوافق الأسري:** ويتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، والاحترام المتبادل وقضاء الأوقات معا، وحل المشكلات الأسرية.
- ٥- **التوافق الانفعالي:** يتمثل في الهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي والسلوك الناضج والتعبير الانفعالي المناسب ومواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.
- ٦- **التوافق المهني:** يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه والاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها والإنجاز والكفاءة والإنتاج.

عوامل التوافق النفسي

ذكر زهران (١٩٩٧) أن الفرد يعمل دائما على تحقيق التوافق النفسي، ويلجأ إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة، وهذا ما نسميه بعوامل التوافق النفسي وهي:

أولاً: التوافق النفسي ومطالب النمو في مرحلة (الطفولة - المراهقة - الرشد - الشيخوخة).

ثانياً: التوافق النفسي ودوافع السلوك، وهي من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي من خلال إشباع حاجات الفرد وغرائزه ودوافعه.

ثالثاً: التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي، وهي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق بطريقة لا شعورية للتخلص من حالات التوتر والقلق والإحباط والصراع .

النظريات المفسرة للتوافق النفسي

تعد النظريات الأساس الذي ينطلق منه الواقع العملي، وهي تساعدنا على فهم ما يحدث وما يمكن أن نقوم به، وتفيدنا في بناء طرائق جديدة للسلوك، وكذلك تمدنا بفهم مناسب للطبيعة الإنسانية وللسلوك السوي والسلوك المضطرب وكيفية علاجه من أجل تحقيق أكبر قدر من الصحة النفسية للفرد (العنزي، ٢٠١٤).

ينظر غالبية علماء النفس إلى التوافق النفسي على أنه الخلو من الاضطرابات النفسية والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين ، ومع ذلك فإن لكل مدرسة ونظرية وجهة نظر خاصة بها في تحديد مفهوم التوافق النفسي وعملياته وعوامله (محمود، ٢٠١٣).

وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق النفسي :

النظرية التحليلية: صنفت هذه النظرية الوعي الإنساني على مستويين هما الشعور واللاشعور، كما أن تصورهما للشخصية يقوم على ثلاثة أبعاد هي: (الهو: مستقر الغرائز والدوافع الأولية ومستودعها، والأنا الأعلى: وهو مستقر الضمير أو القيم أو الأخلاق والمثل العليا فهو بمثابة السلطة العليا التي تراقب وتحاسب، والأنا: ويحتل مكانا وسطا بين مستقر الغرائز ومستقر المثل العليا والذي يعمل على التوفيق بين الهو والأنا الأعلى)، فإذا نجح الأنا في حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى يكون الشخص متوافقا نفسيا، أما إذا اخفق فيؤدي ذلك إلى سوء التوافق النفسي (العاسمي، ٢٠١٢؛ الخالدي، ٢٠٠٩-أ).

النظرية السلوكية: تركز هذه النظرية على أساس أن الفرد يكتسب السلوك السوي والمتوافق خلال فترة النمو عن طريق عملية التعلم، فما يتم تعلمه واكتسابه يمكن أن يتم محوه، ويتم التعديل من خلال مجموعة من الفنيات التي تهدف إلى إحداث التغيير في سلوك الفرد وبصفة خاصة في السلوك غير المتوافق سواء الظاهري، أم الاستجابات غير الظاهرة مثل الأفكار والمشاعر (العاسمي، ٢٠١٢؛ سري، ١٩٩٠).

النظرية الجشالتية: وترتكز على وعي الفرد بخبراته (هنا والآن)، والفرد ككائن كلي يصبح في وضع أفضل عندما يهتم بحواسه إلى جانب عقله، والوعي له قيمة علاجية في هذه النظرية، فبالوعي ينمو تنظيم الذات ويتحكم الشخص في سلوكه ويضبطه، لذا فإن مركز الاهتمام فيها هو أفكار الفرد ومشاعره التي يحس بها في الوقت الحاضر (سري، ١٩٩٠).

تحليل عملية التوافق النفسي

تبدأ عملية التوافق النفسي بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو هدف معين يشبع هذا الدافع، ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الوصول إلى الهدف فيشعر الفرد بالإحباط، فيبدأ بمواجهة هذا العائق بطرق مختلفة للتغلب عليه والوصول إلى هدفه، وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع الدافع تتحقق عملية التوافق النفسي.

فالخطوات الرئيسية في عملية التوافق النفسي هي:

- وجود دافع يدفع الفرد إلى هدف خاص.
- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.
- مواجهة الفرد للعائق بطرق مختلفة للتغلب عليه.
- الوصول أخيرا إلى حل للتغلب على العائق وإشباع الدافع والوصول إلى الهدف.

غير أن عملية التوافق النفسي لا تتم بهذا النظام دائما، فنرى أن بعض الأفراد يعجزون عن حل مشكلاتهم والتغلب على تلك العوائق فيشعرون بالإحباط وعدم تحقيق أهدافهم، ولذلك لا يصلون إلى التوافق النفسي السليم (أحمد، ١٩٩٩).

العلاقة بين التأمل التجاوزي والتوافق النفسي

تشير العديد من الدراسات التي أجريت على التأثيرات الممكنة للتأمل التجاوزي إلى وجود علاقة إيجابية بين التأمل التجاوزي وعدد من المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية مثل القلق، والإبداع، والأداء الذهني، والتطابق، ومستوى الطاقة، والابتكار، والثقة بالنفس، والتحمل (Shecter, 1977)، وتسهم هذه المتغيرات بشكل إيجابي في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد.

كما أن هناك تأثيرات لتقنية التأمل التجاوزي في البنية العميقة للشخصية، وتبين من نتائج الدراسات أن ممارسة تقنية التأمل التجاوزي ترفع مستوى الصحة النفسية، وتحسن التوجه نحو القيم الإيجابية (Ahlstrom, 1991).

ويمكن للمتأمل أن يصل إلى مرحلة يستطيع من خلالها أن ينشر الأثر الإيجابي للتأمل ومنافعه عبر التأثيرات الإيجابية التي تظهر في سلوكه وانفعالاته، وأن ينقلها إلى الآخرين وخاصة في المحيط الأسري، ويخلق بيئة مريحة ويحقق مستوى من التوافق النفسي الأسري والاجتماعي (Bodian, 2012).

وقد أشارت روزين وبين (Rosaen & Benn, 2006) في دراستهما عن تجربة التأمل التجاوزي على طلاب المرحلة المتوسطة، بأن هناك حاجة لتأسيس الدليل التجريبي للحصول على تحليل نظامي لأثر ممارسة الطلاب التأمل التجاوزي في نموهم العاطفي الاجتماعي ونموهم المعرفي، ولتحديد ما إن كانت ممارسة التأمل تستخدم كوظيفة وقائية لمساعدتهم على التغلب على تحديات العمر بنجاح.

ومن هذا المنطلق سعت الدراسة الحالية إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحقيق التوافق النفسي لدى الفئة المستهدفة من الطالبات ومساعدتهن على التغلب على المشكلات والأفكار السلبية لديهن.

(٣) برنامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling Program)

لقد وهب الله تعالى الفرد القدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الفرد نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه، والشعور السيء عن النفس له تأثير سلبي، فالمشاعر الإيجابية التي نملكها تكسبنا الشخصية المتميزة والمتوافقة، بعكس المشاعر السلبية التي تجعلنا سلبيين وخاملين، فالفرد هو من يعطى هذا التقدير لنفسه سواء إيجاباً أم سلباً، لذا فإن التغيير ينبع من النفس (الخواجة، ٢٠١٠)، وقد قال الله تعالى: { إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم }^(١)

(١) الرعد، آية ١١

مفهوم برنامج الإرشاد الجمعي

إن برنامج الإرشاد الجمعي هو البرنامج الذي يحقق كل الخدمات أو أغلبها للمسترشدين الذين تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية إلى حد ما، والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعة صغيرة أو كبيرة، أي في موقف جماعي مستخدمين أسس الإرشاد الجمعي وأساليبه (الداهري، ٢٠١١).

وذكرت (الحجري، ٢٠١١، ص. ٥) بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها إلى نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة".

أهمية برنامج الإرشاد الجمعي

أشار العاسمي (٢٠١٢) إلى أن الحاجة ضرورية إلى مثل هذه البرامج الإرشادية، وبشكل خاص في المؤسسات التعليمية، وذلك للآتي:

- ١- ضرورة اتباع المنهج الإنمائي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في الإرشاد.
- ٢- تقديم الخدمات الضرورية لتحقيق التوافق والصحة النفسية، وجعل الطالب متوافقا سعيدا في أسرته ومدرسته ومجتمعه.
- ٣- التغلب على مشكلات النمو العادية لدى الطلاب.
- ٤- مساعدة الطلاب على اجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم وما قد يحدث أثناءها من مشكلات.
- ٥- حل المشكلات من بداية ظهورها حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور.
- ٦- التغلب على المشكلات التربوية الخاصة.
- ٧- تقديم خدمات الإرشاد المهني لمواجهة مشكلات الاختيار، والإعداد المهني، والقرار.
- ٨- خدمات الإرشاد الزوجي على المستوى الإنمائي، والإرشاد الأسري.

ويبرز دور البرامج الإرشادية في مساعدة الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأسري والمهني والتربوي وغيره، فالتعديل والتغيير يكون في البيئة، أو في البناء المعرفي والسلوك، حتى يحدث التوافق بين الفرد وبيئته. ويقوم المرشد بمساعدة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله ليتواءم مع متطلبات بيئته، أو تغيير شروط البيئة المحيطة أو تعديلها لتناسب مع الأبنية المعرفية لدى الفرد. ومع تطور مفهوم الإرشاد فقد أصبحت هذه العملية هادفة ومنظمة تستند إلى أسس علمية وعملية، وتستمد أهدافها وافترضاها وأساليبها من مجموعة من النظريات العلمية، بناء على دراسة علمية وبحث واستقصاء وتجريب، فهي تعمل كدليل للمرشد في تطبيقاته العملية لتحقيق أهداف الإرشاد (السفاسفة، ٢٠٠٣).

العلاج المعرفي السلوكي

يعد الإرشاد النفسي أحد أساليب العلاج الخاصة بالعقل وطريقة التفكير، فهو يستهدف الأفراد الذين يرغبون في تعلم كيفية التعامل مع الأزمات أو تحسين حياتهم وعلاقاتهم، والتعبير عن المشاعر المتضاربة والمشكلات والقضايا في حياتهم ومحاولة علاجها، وقد أظهرت الدراسات العلمية منذ زمن طويل العلاقة بين العقل والجسم، والضغط النفسية هي أبرز مثال على ذلك حيث تؤثر في كل من العقل والجسم (سولفيان، ٢٠٠٨).

وتعد المدرسة المعرفية السلوكية من المدارس الحديثة في مجال علم النفس بصفة عامة، وفي مجال العلاج النفسي بصفة خاصة، حيث بدأ الاهتمام بالاتجاه المعرفي السلوكي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يأت ذلك الاهتمام مصادفة، وإنما تصديقا لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار، وكذلك نتيجة لإدخال العمليات المعرفية إلى حيز العلاج السلوكي وأساليبه، حيث يرتبط بين التفكير والانفعال السلوكي (التوبية، ٢٠١٣).

وأشارت إبراهيم (٢٠٠٦) إلى أن مصطلح "معرفي-سلوكي" يستخدم ليشير بصفة عامة إلى العلاج النفسي الذي يتبنى افتراضات أساسية لدراسة الاضطرابات النفسية وعلاجها، متضمنة في العلاج المعرفي الذي وضعه بيك العام (١٩٧٩)، وهذه الافتراضات الأساسية هي:

- ١- الأنشطة المعرفية تؤثر في السلوك.
- ٢- الأنشطة المعرفية من الممكن مراقبتها وتغييرها.
- ٣- التغيير المرغوب للسلوك قد يتم من خلال التغيير المعرفي.

لقد شهد هذا المنحى العلاجي ظهور ثلاثة نماذج علاجية ارتبط كل منها باسم صاحبه وهي: العلاج المعرفي آرون بيك (Aaron Beck)، والعلاج العقلاني الانفعالي ألبرت إليس (Albert Ellis)، وتعديل السلوك المعرفي دونالد ميكينبوم (Donald Meichenbaum)، واستندت الباحثة في دراستها إلى نموذج العلاج المعرفي السلوكي الذي يقوم على أساس أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآراؤه ومُثله تعد جميعاً أموراً مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المضطرب، وما يكتسبه من معلومات ومفاهيم خلال حياته يستخدمها جميعاً في التعامل مع المشكلات التي تعترض حياته.

ويعتقد بيك أن الفرد يشوه المعلومات ويدركها بطريقة خاطئة ويترتب عليه تفكير خاطئ وغير وظيفي، وبمجرد حدوث الاضطراب ينتج عن ذلك أفكار آلية أو تلقائية تكون مقبولة ومعقولة بالنسبة له، ويفسرها على أنها تنطبق عليه ويتمثلها بشخصه، كما يتسم تفكيره بالتطرف (دبور والصافي، ٢٠٠٧).

المبادئ الأساسية في النظرية المعرفية

أشارت إبراهيم (٢٠٠٦) وأبو زعيزع (٢٠١٣) إلى المبادئ الأساسية في النظرية المعرفية وهي:

١- الأفكار الآلية أو التلقائية التي توجد لدى الفرد، وهي أفكار شخصية بسبب مثير معين وتؤدي بدورها إلى ردود أفعال انفعالية.

٢- المخططات المعرفية والتي تتضمن الاعتقادات والافتراضات والمعاني التي يكونها الفرد عن الأحداث والبيئة وعن الآخرين، ويستخدمها لفهم الذات والعالم، وهي المسؤولة عن نشأة الأفكار السلبية.

٣- تحويل الغضب نحو الذات بسبب طريقة التفكير والتفسيرات الخاطئة.

إن المشكلات النفسية تنبع من عمليات التفكير الخاطئة، والاستدلالات الخاطئة المبنية على معلومات خاطئة، وال فشل في التمييز بين الخيال والواقع.

الأفكار والتحريفات المعرفية عند (أرون بيك)

ذكرت إبراهيم (٢٠٠٦) وأبو زعيزع (٢٠١٣) مجموعة من الأفكار والتحريفات المعرفية التي وصفها بيك في نظريته، وهي:

- ١- التفكير الثنائي: أو التفكير القطبي، فإما كل شيء أو لا شيء، لا يقبل الحلول الوسطية.
- ٢- الاستدلال العشوائي: ويتضمن التفكير بنتائج سلبية من غير أن يكون هناك دلائل واقعية.
- ٣- التجريد الانتقائي: الوصول إلى استنتاجات متعمدة بناء على حادثة واحدة، ويركز على التفاصيل السلبية ويتجاهل المظاهر الإيجابية.
- ٤- التعميم المفرط: تبني الفرد قاعدة أو فكرة بناء على خبرة أو حادثة معينة، وتعميمها على مواقف غير مماثلة.
- ٥- التضخيم والتضعيف: يتضمن إدراك حالة أو موقف بشكل أكبر أو أقل مما هو في الواقع ومما يستحق.
- ٦- النزعة نحو الذات (الشخصنة): حيث يعزو الفرد الأحداث الخارجية إلى نفسه، وإن لم يكن له علاقة بالموضوع.
- ٧- العنونة الخاطئة: تتضمن تصوير هوية الفرد على أساس أخطائه وعيوبه في الماضي.
- ٨- التفكير ذو القطب الواحد: يتضمن التفكير والتفسير للأحداث إما بطريقة مأساوية أو بطريقة ممتازة، لا حل وسط بينهما.
- ٩- لوم الذات: وفيه يحمل الفرد نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله، ويرى نفسه مسؤولاً عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه.
- ١٠- قراءة العقول (الأفكار): أن يعتقد الفرد أنه يعرف ما يفكر فيه الآخر دون تواصل مباشر معه.
- ١١- معرفة الغيب: الاعتقاد بأن الفرد يعرف ما يحمله المستقبل، ويتنبأ بالمستقبل.
- ١٢- عدم الالتفات للإيجابيات: أن يقول لنفسه عند حدوث شيء جيد: "هذا ليس ذا قيمة"، ويدعي أن الإيجابيات التي يحققها هو والآخرين تافهة.

- ١٣- المقارنات المجحفة: يقارن الفرد نفسه بالآخرين، بنجاحاتهم وإنجازاتهم أو بفشلهم.
- ١٤- الاستدلال أو الاستنتاج الانفعالي: الفرد الذي يفسر سلوك الآخرين تفسيراً انفعالياً سيجد نفسه عاجزاً عن التفاعل الاجتماعي الفعال.
- ١٥- العجز عن الموافقة: رفض أي دليل أو حجة تناقض الأفكار السلبية.
- ١٦- استخدام كلمات أو جمل إلزامية: كأن يقول الفرد لنفسه: "كان يجب أن أفعل" و"يجب أن أفعل"، والأفضل أن يقول: "أحب أن أعمل" أو "أرغب بعمل ذلك".
- ١٧- التوجه النكوصي: التركيز على فكرة أنك لم تتمكن من أداء عمل ما في الماضي، فإنك لا تستطيع فعله الآن أيضاً.
- ١٨- بؤرة الحكم: ينظر الفرد إلى نفسه وإلى الآخرين في ضوء تقويمات مثل (حسن، سيء، ممتاز، رديء) بدلاً من الوصف والتقبل بسهولة.

الأساليب والفنيات الإرشادية في العلاج المعرفي السلوكي

إن العلاج المعرفي بصورته الواسعة يشتمل على الطرق التي تزيل الألم النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة، فالاضطرابات النفسية الشائعة تتمركز حول انحرافات معينة في التفكير، والتحدي هنا هو أن يقدم للفرد فنيات فعالة للتغلب على أفكاره السلبية وإدراكاته الخاطئة وطرائقه في خداع ذاته، كما أن الفنيات المعرفية تكون أكثر مناسبة حين تقدم إلى أناس لديهم القدرة على الاستبطان والتأمل في أفكارهم الخاصة وخيالاتهم (بيك، ٢٠٠٠).

وذكر أبو أسعد وعربييات (٢٠٠٩) بأن بيك قد طور هذه الطريقة التي تدخل في إطار البناء المعرفي في العام ١٩٦٣م، بهدف تنمية التفكير العقلاني والمتوافق، وهي تشتمل على المراحل الآتية:

- أن يصبح المسترشد واعياً بأفكاره.
- أن يتعلم كيفية التعرف على الأفكار غير الدقيقة أو المشوهة.
- أن يستبدل بهذه الأفكار المشوهة جوانب عقلية أكثر موضوعية.
- إن ردة الفعل من جانب المرشد ودعمها من المسترشد جزء مهم في العملية الإرشادية.
- استخدام الأساليب السلوكية والمعرفية.

هناك مجموعة من الأساليب السلوكية التي استفاد منها المعرفيون في العلاج والتي يمكن استخدامها بجانب الأساليب المعرفية، وهذا يؤدي إلى إحداث التكامل في العملية الإرشادية العلاجية. وهذه بعض الأساليب السلوكية: الأهداف السلوكية، والتقليد والنمذجة، والتدريب على الاسترخاء، والتمثيل السلوكي، والتعرض، والمثير والاستجابة، وجدولة النشاط، والمهام المتدرجة، والتدريب التوكيدي، والتدريب على التخاطب والإنصات، والمكافأة الذاتية وغيرها من الأساليب السلوكية.

أما الأساليب المعرفية فهي أيضا متعددة ومتنوعة، ويمكن استخدامها حسب الحاجة. ويذكر أبو أسعد وعريبات (٢٠٠٩) عددا من هذه الأساليب، ومنها:

١- تحدي كل ما هو مطلق عند استخدام الفرد في عباراته كلمات مثل (أبدا، دائما، باستمرار، لا أحد...).

٢- إعادة العزو عندما يلقي الفرد اللوم على نفسه، بحيث يعالج بتصحيح العزو الخاطئ.

٣- عدم التهويل وذلك عندما يكون الفرد خائفا من نتائج لا يرغب بحدوثها فيتم التعامل معه بماذا لو، ماذا إذا حدث كذا.

٤- قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينها.

٥- استخدام التخيل لتحقيق بعض الأمور التي يرغب بها الفرد.

٦- ضبط الذات بالتقليل من الأحداث غير السارة وزيادة الأحداث السارة.

٧- التعرف على الأفكار المرتبطة بسوء التوافق.

٨- الاعتراف بأن الأفكار التلقائية ليست هي الواقع، وهي ضارة، وتشمل أحداثا خارجة عن إطار الفرد.

وهناك بعض الأساليب الأخرى التي تحفز على الاسترخاء مثل التنفس العميق، والإرخاء التدريجي للعضلات، والتأمل، وكشف الخبرات.

ثانياً: الدراسات السابقة

تتمثل أهمية الدراسات السابقة في كونها قاعدة مهمة لبناء أي دراسة علمية وتكوينها وخطتها سواء أكان في مراحلها الأولية أم في فصولها النهائية، حيث يقف الباحث على الجوانب التي لم يسبق للباحثين الآخرين مناقشتها أو التطرق إليها، ليقوم هو بتناولها والبحث فيها. ولذلك آثرت الباحثة الإشارة إلى بعض الدراسات القديمة، بل إلى بعض أوائل الدراسات التي تناولت التأمل التجاوزي وهدفت إلى معرفة آثاره ونتائجه على متغيرات مختلفة، لقناعتها بأن تلك الدراسات تعد جهداً بحثياً ملموساً وعملية معرفية تراكمية تشكل منطلقاً للدراسة الحالية.

وفيما يلي عرض للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة:

أشار فريو (Frew, 1974) إلى ثلاث دراسات أظهرت علاقة منطقية مع نشاط العمل، وقدمت مؤشراً للعلاقة بين التأمل التجاوزي والإنتاجية في العمل، وهذه الدراسات هي:

- دراسة بلاسدل عن الأداء الحركي وعلاقته مع التأمل التجاوزي، حيث وجد أن له ارتباطاً إيجابياً مع التنسيق الذهني الجسدي والمرونة الجسمانية، والانتباه الحسي والتكامل العصبي العضلي، وخرج باستنتاج أن ممارسي التأمل التجاوزي هم أسرع في النشاطات الحركية وأدق.

- دراسة أبرامز كانت عن العلاقة بين التأمل التجاوزي وقدرات التعلم، وخرج باستنتاج أن الممارسين للتأمل التجاوزي يتعلمون بشكل أسرع وأكثر دقة، كما وجد ارتفاعاً في العلاقة الإيجابية مع طول فترة التأمل، فالممارسون الخبراء في التأمل هم أسرع من الجدد وأدق.

- دراسة سيمان ونيديش وبناتا استخدمت أداة فحص توجهات الشخصية لدراسة مستوى التحقيق الذاتي للفرد، واستنتجت أن الممارسين للتأمل يحققون ذواتهم أكثر نتيجة للتأمل.

وأجرت ويليس (Willis, 1975) دراسة عن التأمل التجاوزي وتأثيراته في مفهوم الذات، بهدف التأكد من أن ممارسة التأمل التجاوزي لها تأثير في مفهوم الذات لدى المتأمل، والحصول على مؤشرات على أنواع الأفراد الذين ينجذبون لممارسة التأمل التجاوزي، وتحديد ردود الأفعال الفردية الدورية لعملية التأمل التجاوزي لدى أفراد مختارين باستخدام أدوات مختلفة.

ولتحقيق الهدف الأول استخدمت الباحثة "مقياس تينيسي لمفهوم الذات"، كاختبار قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، ولتحقيق الهدف الثاني استخدمت الاستبانات على الذين حضروا المحاضرات التعريفية عن التأمل التجاوزي في ولاية تكساس الأمريكية في الفترة من أغسطس ١٩٧٣ إلى مايو ١٩٧٤م، ولتحقيق الهدف الثالث استخدمت طريقة متابعة دراسة الحالة والتقارير

الذاتية القصصية الأسبوعية لخمسة أفراد من المجموعة التجريبية لفترة ثلاثة أشهر. توصلت نتائج الدراسة في الأهداف الثلاثة إلى أن هناك فروقا دالة بين المجموعتين على (مقياس تينيسي) عند مستوى (٠,٠٥)، وكذلك بالنسبة للاستبانة فقد وجدت أيضا فروقاً دالة عند مستوى (٠,٠١) لحالة الانضمام للكلية واستخدام الأدوية بدون وصف طبي والعمر، وفروقاً عند مستوى (٠,٠٥) في عدد الأطفال واستخدام التبغ والمشروبات الكحولية والتخصص الأساسي بالكلية، وبالنسبة للهدف الثالث فإن ثلاثة من الأفراد الخمسة المشمولين في دراسة الحالة ذكروا أن التأمل التجاوزي كان مريحا لهم على المستوى الشخصي، حيث أشارت النتائج الإيجابية إلى ارتفاع في مستوى الثقة بالنفس والهدوء والاستيعاب والطاقة، ولم تذكر أي نتائج سلبية له.

أما دراسة شكتنر (Shecter, 1977) فقد هدفت إلى البحث عن مصدر تأثيرات تقنيات التأمل التجاوزي، من خلال بيان التأثيرات النسبية لتعلم التقنية نفسها وممارستها، والتعرض للمواد النظرية والترويجية الداعمة للتأمل التجاوزي، حيث يستخدم هذان العاملان معا في برامج التوجيه المقدمة من عدد من الجمعيات في هذا المجال. وقد صممت الدراسة لتقييم التأثير النسبي لهذين العاملين في عدد من المتغيرات المستخدمة كمعايير للتغير الناشئ من التأمل التجاوزي، وتشمل المتغيرات التي نقيسها في التأمل التجاوزي (القلق، والإبداع، والأداء الذهني، وتعقيد متغيرات الشخصية، والتطابق، ومستوى الطاقة، والابتكار، والثقة في النفس، والتحمل)، حيث أجري اختبار قبلي على ستين فردا (طلاب الصفوف ١٠-١٣ في أربع مدارس ثانوية في مدينة أونتاريو بكندا) لديهم الرغبة في تعلم التأمل التجاوزي باستخدام المتغيرات المذكورة، ثم قسموا عشوائيا إلى ثلاث مجموعات هي:

- ١- مجموعة تعلمت التأمل التجاوزي ومارسته.
- ٢- مجموعة تعلمت فلسفة التأمل التجاوزي بحضور دورة علم الذكاء الإبداعي.
- ٣- مجموعة تعلمت التأمل التجاوزي ومارسته، بالإضافة إلى أنها حضرت الدورة.

كما أجري اختبار قبلي على عشرين فردا آخرين يماثلونهم في العمر والمدرسة والجنس ولكن ليس لديهم الدافع لتعلم التأمل التجاوزي كمجموعة مقارنة، وبعد (١٤) أسبوعا من هذه الإجراءات أجريت الاختبارات البعدية باستخدام نفس المتغيرات، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة عند مستوى (٠,٠٥) لكل المتغيرات بين المجموعتين، ولم تظهر فروقا دالة بين المشاركين في دورة الذكاء الإبداعي، وأظهرت النتائج أيضا ارتفاع مستوى أداء الطلاب المتأملين في اختبارات الأداء الذهني والإبداع، وارتفاعا في مستوى التعقيد والطاقة والابتكار والثقة في النفس والتحمل، وكانت هناك فروق دالة في القلق والتطابق، ولم يظهر أي دليل داعم لفرضية وجود تأثير للتفاعل بين

النظرية والممارسة في التأمل التجاوزي بالنسبة لهذه المتغيرات، كما دعمت النتائج التوقعات بأن ممارسة التأمل التجاوزي، وليس مجرد المعرفة النظرية له أو حتى التفاعل بين الممارسة والمعرفة النظرية، هي العامل الأساسي للنتائج الملحوظة من التأمل التجاوزي، وهذه النتائج تدعم الدراسات السابقة التي وجدت آثارا إيجابية لممارسة التأمل التجاوزي.

وهدفت دراسة هانلي وسباتس (Hanley & Spates, 1978) في التأمل التجاوزي والاتجاهات الاجتماعية النفسية إلى مقارنة نتائج سبعة متغيرات للطلاب الممارسين للتأمل التجاوزي من سكن الطلاب لأربع جامعات وكليات في الولايات المتحدة الأمريكية وعددهم (٢٣) طالبا، مع نتائج طلاب آخرين من نفس الأماكن ، باستخدام استبانة مصممة للبحث في ستة اتجاهات اجتماعية نفسية، وقد أظهر الطلاب المتأملون نتائج إيجابية أكثر في خمسة اتجاهات، وكذلك قورن (٦) من الطلاب المتأملين لمتغيرات التعرض لفلسفة التأمل التجاوزي وطول فترة التأمل، ولم تظهر نتائج متغير التعرض لفلسفة التأمل التجاوزي أي فروق مع اختلاف طول فترات التعرض، في حين كانت هناك دالة لمتغير طول فترة ممارسة التأمل، حيث أظهر المتأملون لفترة أطول نتائج إيجابية أكثر.

وأما دراسة تشاندلر (Chandler, 1990) بعنوان التأمل التجاوزي وإيقاظ الحكمة فقد هدفت إلى قياس مدى فاعلية التأمل التجاوزي في تعزيز نمو الحكمة لدى خريجي جامعة مهاريشي الدولية في أمريكا، شارك فيها ٣٤ خريجا، وأجري تحليل لبيانات ترتبط بثلاثة متغيرات هي: تطوير الذات وتحفيز الثقة والتفكير الأخلاقي. وفرت المتغيرات قدرا متقاربا لنمو الحكمة شمل تطوير الذات والأداء الفعال والتنمية المعرفية في نطاق أخلاقي. وجمعت أيضا بيانات عن تطوير الذات لثلاث مجموعات جامعية ضابطة، لمطابقتها مع خريجي جامعة مهاريشي الموازين لهم في الجنس والعمر. كان هناك نمو ملحوظ في تطوير الذات وزيادة في مستويات الثقة والتفكير الأخلاقي لدى خريجي جامعة مهاريشي خلافا للمجموعات الضابطة، وهذه النتائج دفعت الدراسة إلى التوصية بضرورة قيام التربويين بممارسة التأمل التجاوزي لتعزيز نمو الحكمة لديهم.

وتضمنت دراسة سو وأورمي- جونسون (So & Orme- Johnson, 2001) ثلاث تجارب عن الآثار الطولية لتقنيات التأمل التجاوزي في الإدراك المعرفي. حيث أجريت على (٣٦٢) طالبا من المرحلة الثانوية من ثلاث مدارس مختلفة في تايوان، وتمثلت فرضية الدراسة في أن الممارسة المنتظمة لتقنيات التأمل التجاوزي لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة مرتين يوميا لفترة ٦ - ١٢ شهرا ستحسن قابليات الإدراك المعرفي لديهم، وقد استخدم في كل التجارب المتغيرات السبعة نفسها: اختبار التفكير- إنتاج الرسم الإبداعي (TCT-DP)، وقائمة التفكير البناء (CTI)، واختبار مجموعة الأرقام

الضمنية (GEFE)، والحالة وصفة القلق (STAI)، ووقت المعالجة (IT)، واختبار الذكاء والثقافة (CFIT). أظهر الاختبار أحادي المتغيرات أن ممارسة التأمل التجاوزي أنتج آثارا مهمة في كل المتغيرات في مقابل مجموعة المقارنة (تراوحت القيم بين ٠,٠٣٥ وأقل من ٠,٠٠٠١)، ولم يكن للنوم لأوقات متساوية مع فترات ممارسة التأمل التجاوزي أي آثار، وقد حسن التأمل التدريبي (Contemplation Meditation) وقت المعالجة والأرقام الضمنية ولكنه لم يحسن بقية المتغيرات، وقد كان التأمل التجاوزي أفضل من التأمل التدريبي في خمسة متغيرات، وكان حجم آثار ممارسة التأمل التجاوزي بنفس ترتيب المتغيرات المذكورة.

وأجرى كل من شاندر والكسندر وهيتون (Chandler, Alexander & Heaton, 2005) دراسة طولية في واشنطن لمدة (١٠) سنوات بعنوان برنامج التأمل التجاوزي والنمو الذاتي، حيث تم تطبيق اختبار تطور الأنا وتحفيز الثقة والتفكير الخلقى على عينة مكونة من (١٣٦) فردا، وأظهرت النتائج بأن الأفراد الذين مارسوا التأمل التجاوزي قد أظهروا زيادة ملحوظة في نمو الأنا مقارنة بثلاث مجموعات ضابطة توازيها بالجنس والعمر في نفس الفترة الزمنية، كما بينت النتائج بأن أفراد العينة الذين مارسوا التأمل التجاوزي أظهروا زيادة كبيرة جدا في مستوى التفكير الخلقى والثقة، وأكدت النتائج أن النمو الذاتي يمكن تحقيقه تدريجيا من خلال التمارين الواعية للتأمل التجاوزي.

كما أجرى جروسوالد وآخرون (Grosswald et al., 2008) دراسة لمعرفة أثر استخدام تقنية التأمل التجاوزي في الحد من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) عن طريق الحد من التوتر والقلق، وأجريت الدراسة لمدة ثلاثة أشهر في مدرسة خاصة للأطفال الذين يعانون من قصور الانتباه وفرط النشاط في الولايات المتحدة، وتكونت العينة التجريبية من ١٠ طلاب تتراوح أعمارهم بين (١١ و١٤) سنة، وكان نصفهم يعالج عن طريق الأدوية، حيث مارس الطلاب التأمل التجاوزي لفترة ١٠ دقائق يوميا صباحا ومساء، مع الأخذ بالتقييم المعياري لأولياء الأمور والمعلمين والطلاب، كما اختُبر الطلاب عدة اختبارات للأداء لقياس الوظائف المعرفية لديهم. وبعد ثلاثة أشهر لوحظ انخفاض يزيد عن ٥٠% في القلق والضغط النفسي، وتحسن واضح في أعراض نقص الانتباه وفرط النشاط، وبالنسبة للأطفال الذين يتعالجون بالأدوية فإن التحسن لم يكن كافيا أو كان مصحوبا بأعراض جانبية، وهذه النتائج تشير إلى أن التأمل التجاوزي مناسب جدا للأطفال الذين لديهم نقص الانتباه وفرط الحركة.

وهدفت دراسة تانير (Tanner, 2008) بعنوان آثار التأمل التجاوزي في اليقظة العقلية، إلى البحث في العلاقة بين التأمل التجاوزي واليقظة العقلية. أجريت الدراسة على (٢٩٥) طالبا من جامعات العاصمة الأمريكية واشنطن دي سي، واستخدم فيها مقياس كنتاكي لليقظة العقلية. أظهرت النتائج وجود تفاعل بين الزمن وفترة العلاج، وأحرزت مجموعة التأمل التجاوزي نتائج أفضل على الاختبارات القبلية والبعديّة، وهذه النتائج تشير إلى أن التأمل التجاوزي يرفع من اليقظة العقلية وأن الذين يميلون إلى ممارسة التأمل التجاوزي تكون اليقظة العقلية لديهم أكثر، باختلاف بنية اليقظة العقلية بين المتأملين.

وأجرى سليم (٢٠١٠) تحقيقا عن دراسة بعنوان التأمل يقوي مقدرات الطلاب على التعلم، وافترضت الدراسة أن التأمل يساعد في حماية طلاب الجامعات من التوتر والضغوط ويحسن من قدرتهم على التعلم، حيث اختير عشوائيا متطوعون من جامعات امريكية معظمها من واشنطن العاصمة، قسموا إلى مجموعتين (مجموعة التأمل ومجموعة المقارنة)، وخضعت مجموعة التأمل لاختبارات فيسيولوجية ونفسية، وبعد ١٠ أسابيع أظهر طلاب مجموعة التأمل درجات أعلى في سلم قياس طاقة الدماغ، كما أنهم كانوا يشعرون بنعاس أقل، وكذلك كانوا أقل توترا وتعكرا للمزاج، وهذا ما يشير إلى القدرة على التفكير والتخطيط والإدراك للبيئة، بالإضافة إلى تحقيق المزيد من التوازن العاطفي واليقظة نتيجة انخفاض رد الفعل العاطفي. في حين أظهرت مجموعة المقارنة درجات متدنية في تكامل الدماغ، وهذا ما يشير إلى وجود تجزئة في أداء الدماغ تؤدي إلى مزيد من التشتت وعدم انتظام التفكير والتخطيط، بالإضافة إلى تزايد القلق والتوتر والانفعال عند التفاعل العاطفي مع الناس. وهذه النتائج ذات الدلالة الإحصائية تشير إلى أن التأمل التجاوزي يحمي الطلاب من ضغوط الحياة، وأنه يمكن أن يكون له قيمة كبيرة لدى أي شخص يواجه صعوبة في الدراسة أو بيئة العمل.

وقام إدر وآخرون (Elder et al., 2011) بدراسة لتقييم أثر ممارسة برنامج التأمل التجاوزي في الضغط النفسي لدى مختلف المجموعات الطلابية من الأقلية العرقية والإثنية في امريكا وتكونت العينة من (١٠٦) طلاب من المدارس الثانوية، قسمت إلى مجموعتين: تجريبية ضمت (٦٨) طالبا يمارسون التأمل التجاوزي، وضابطة ضمت (٣٨) طالبا لا يمارسون التأمل. أشارت النتائج إلى انخفاض القلق والضغط النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة، ولوحظ أيضا التأثير الإيجابي في أعراض الاكتئاب. وخلصت الدراسة إلى أنه من المهم لمديري المدارس تنفيذ برامج تأمل في مدارسهم للحد من التوتر والضغوط النفسية لدى الطلاب.

وفي دراسة بعنوان التحصيل الأكاديمي والتأمل التجاوزي قام بها نيدش وآخرون (Nidich et al., 2011) ، تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المعرضين لخطر الفشل في التحصيل الدراسي على مستوى المدارس المتوسطة في الولايات المتحدة، وضمت العينة (١٨٩) طالبا يعانون من تدني مستوياتهم التحصيلية في مادتي اللغة الانجليزية والرياضيات. وقد أجريت الدراسة لتقييم مدى التغيير في التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب في المدارس المتوسطة الممارسين لبرنامج التأمل التجاوزي مقارنة بمجموعات أخرى ضابطة، وذلك باستخدام اختبارات معاير كاليفورنيا (CST)، وكان جميع طلاب العينة من نفس المدرسة وأكملوا المنهاج الدراسي المعتمد فيها، وكان ٩٧% منهم من الأقليات العرقية والاثنية، ومارس الطلاب المتأملون التأمل التجاوزي في المدرسة مرتين في اليوم كجزء من برنامج مستقطع لمدة ثلاثة أشهر. أشارت النتائج إلى وجود تحسن أكاديمي في مادتي اللغة الانجليزية والرياضيات لدى الطلاب الممارسين للتأمل مقارنة مع المجموعات الضابطة، الأمر الذي يعني أن ممارسة التأمل بانتظام في المدرسة تساعد على سد فجوة الإنجاز لدى الطلاب المعرضين لخطر الفشل الدراسي من خلال تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم.

وبحث الدحادحة (Aldahadha, 2013) في آثار التأمل في صلاة المسلمين وبرنامج التأمل التجاوزي في اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة نزوى، حيث تكونت العينة من ٣٥٤ طالبا، واستخدم في الدراسة استبانات الخشوع (Al-Kushooa Questionnaire) ومقياس اليقظة العقلية (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) للقياس القبلي والبعدي. وبعد ثلاثة أشهر من التدريب على برنامج التأمل التجاوزي بواقع جلسة في كل أسبوع ولمدة ٣٠ دقيقة لكل جلسة، أظهرت النتائج أن الخشوع يساعد على التنبؤ باليقظة العقلية، كما أظهرت تأثيرا لبرنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة نابورا (Napora, 2013) بعنوان أثر ممارسة التأمل في الجانب المعرفي واليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، إلى معرفة دور التأمل في الفصل الدراسي وأثره في الجانب المعرفي واليقظة العقلية والأداء الأكاديمي على عينة مكونة من (١٨٩) طالبا وطالبة في نيويورك تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٣٧ عاما، وزعوا إلى مجموعة تجريبية (١٠٢) ومجموعة ضابطة (٨٧)، واستخدمت فيها استبانة اليقظة العقلية ومقياس الجانب المعرفي، وقد شاركت المجموعة التجريبية في برنامج التأمل لمدة ٦ دقائق طول فترة فصل دراسي كامل وبشكل مستمر. أظهرت النتائج عدة علاقات مهمة بين المتغيرات الثلاثة، وخاصة بين الجانب المعرفي واليقظة العقلية، وأشارت تلك النتائج إلى أن لليقظة العقلية دورا مهما في عملية التعلم

وفي مستوى الأداء الأكاديمي أكبر من دور الجانب المعرفي، وتدعم الأدلة المقدمة في هذه الدراسة استخدام الأساليب التي تعزز مستوى اليقظة العقلية وتعمل كأدوات تعليمية فاعلة، الأمر الذي يثبت الكفاءة التربوية لممارسة التأمل في الفصول الدراسية.

وفي دراسة رامسبورغ ويومانس (Ramsburg & Youmans, 2014) بعنوان التأمل في صفوف الدراسة بالتعليم العالي- التدريب على التأمل يحسن تذكر الطالب للمعرفة خلال المحاضرات، تم اختبار أثر التأمل في تذكر الطلاب للمعلومات بتطبيق ثلاث تجارب شارك فيها بشكل إجمالي (١٨٣) طالبا وطالبة يدرسون تخصص علم النفس بجامعة ولاية كاليفورنيا (California State University) بالإضافة إلى طالبين خريجين. وتلقى المشاركون في التجارب الثلاث بصورة عشوائية إما تدريبا موجزا في التأمل أو خلدوا إلى الراحة، ثم استمعوا لمحاضرة في الصف، وأخيرا شاركوا في اختبار بعد المحاضرة لتقييم مدى معرفتهم بمواد المحاضرة. وأظهرت النتائج في جميع تلك التجارب أن التأمل يحسن تذكر الطالب للمعلومات التي نقلت له خلال المحاضرة.

وهدفت دراسة السيد (١٩٩٣) إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات والتوافق النفسي للطلاب التأملين والاندفاعيين، وذلك بهدف توجيههم نفسيا وتربويا، وإتاحة الفرصة أمام المعلم للتعرف على مستوى مفهوم الذات ومستوى التوافق النفسي لدى طلابه، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١٤ و١٦) عاما بتعليمية الزقازيق وبلبيس، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي وبين مفهوم الذات والسلوك الاندفاعي، وبين التوافق النفسي والسلوك الاندفاعي، كما وُجدت فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور على مستوى التوافق النفسي.

وأما دراسة دوايري (Dwairy, 2009) بعنوان الأبوة والتوافق النفسي للمراهق: نحو أسلوب منهجي في بحوث الأبوة، فقد هدفت إلى دراسة الصلة بين عوامل الأسرة والأبوة والاضطرابات النفسية للمراهقين، وفقا لنموذج منهجي يحلل ثمانية عوامل أسرية وأحد عشر عاملا أبويا، بالإضافة إلى عاملين شكليين هما جنس المراهق وثقافته. وقامت الدراسة على بيانات لـ (١٣٥٨) مراهقا ذكرا و (١٥٢٦) مراهقة) جُمعت من تسعة بلدان لمعرفة المستويات المختلفة من الاضطرابات النفسية للمراهقين. أظهرت النتائج أن للعوامل الأسرية والأبوية ارتباطا كبيرا بالاضطرابات النفسية للمراهقين، حيث تفسر ٣٧,٢% من هذه الاضطرابات.

وأجرى البوسعيدي (٢٠١١) دراسة بعنوان أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب الصف العاشرالقلقين بمنطقة الباطنة بسلطنة عمان. هدفت الدراسة إلى استكشاف فاعلية استراتيجية العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي، حيث طُبّق فيها مقياس قلق الامتحان ومقياس التوافق النفسي. وتكون مجتمع الدراسة من (١٨٦) طالبا، اختير منهم (٦٠) طالبا حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق الامتحان وأقل الدرجات على مقياس التوافق النفسي، وقسموا إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ضمت كل منهما (٣٠) طالبا. لم يتلق أفراد المجموعة الضابطة أي نوع من البرامج الإرشادية بينما وُزِع على المجموعة التجريبية الدليل الإرشادي للعلاج بالقراءة مع شرح أهدافه. أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) واختبار مان ويتني (Mann-Whitney) أن هناك أثرا لاستراتيجية العلاج بالقراءة من خلال الدليل الإرشادي في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) وذلك للمقياس البعدي، كما أظهرت النتائج أثرا لاستخدام استراتيجية العلاج بالقراءة في رفع مستوى التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية وتحسينه مقارنة بالمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) وذلك للمقياس البعدي. وتدل النتائج على فاعلية الدليل الإرشادي وصلاحيته في خفض قلق الامتحان وتحسين التوافق النفسي.

كما أجرى فروجة (٢٠١١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين في التعليم الثانوي. بلغ حجم العينة (٣٠٠) مراهق في التعليم الثانوي يمثلون (٦) مدارس ثانوية على مستوى ولاية تيزي وزو وبومرداس بالجزائر، واستخدم فيها اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية (لعطية محمود هنا) وذلك لقياس التوافق بعد تعديله ليلائم عينة الدراسة، ومقياس الدافعية (ليوسف قطامي) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التوافق والدافعية للتعلم لدى المراهقين في التعليم الثانوي.

وأما العتايقة (٢٠١٣) فقد أجرى دراسة بعنوان دور البيئة المدرسية في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بئر السبع في ضوء بعض المتغيرات. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث أداتين؛ الأولى للكشف عن دور البيئة المدرسية، والثانية للكشف عن مستوى التوافق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (٥٨٠) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية والخاصة اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية. أظهرت النتائج ارتفاع

خصائص البيئة المدرسية في جميع المجالات، وجاءت خاصية النصح والتوجيه في المرتبة الأولى، في حين جاءت خاصية القيم السلوكية للطلاب في المرتبة الأخيرة، كما بينت النتائج وجود فرق بين المتوسطات الحسابية لخصائص البيئة المدرسية وعلى المجالات ككل من وجهة النظر الخاصة بالطلاب يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فرق بين المتوسطين الحسابيين لخصائص البيئة المدرسية وعلى المجالات ككل من وجهة النظر الخاصة بالطلاب يعزى لمتغير نوع المدرسة لصالح المدارس الخاصة. وبينت النتائج ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى الطلاب على الأداة ككل، وجاء مستوى التوافق الاجتماعي في المرتبة الأولى وضمن مستوى مرتفع، في حين جاء مجال التوافق الشخصي في المرتبة الثانية وضمن مستوى متوسط. وبينت النتائج أيضا وجود فرق بين المتوسطين الحسابيين لمستوى التوافق النفسي على الأداة ككل وفي مجال التوافق الشخصي يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فرق بين المتوسطين الحسابيين لمستوى التوافق النفسي يعزى لمتغير المدرسة. كما بينت النتائج أن القدرة التنبؤية لخصائص البيئة المدرسية والجنس والمدرسة (مجتمعة) فسرت ما نسبته (٢١,٣٣%) من مستوى التوافق النفسي، وفسرت خصائص البيئة المدرسية ما نسبته (٨,٩٨%) من مستوى التوافق النفسي وبالعلاقة طردية مع المتغير المتنبأ به، وفسر متغير الجنس ما نسبته (٢,٢٥%) من مستوى التوافق النفسي وبالعلاقة عكسية مع المتغير المتنبأ به، وفسر متغير المدرسة ما نسبته (١,١٠%) من مستوى التوافق النفسي وبالعلاقة عكسية مع المتغير المتنبأ به، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالقيم السلوكية لدى الطلاب.

كما أجرى العطوي (٢٠١٣) دراسة بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة تبوك؛ بهدف تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي، من خلال تطبيق فنيات إرشادية معرفية سلوكية طبقت ضمن جلسات البرنامج الإرشادي على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بتبوك باستخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (٣٠) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية (١٥) وضابطة (١٥)، وطبق الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي في القياس البعدي، حيث جاءت الفروق في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية للتوافق النفسي الاجتماعي، وفي اتجاه أفراد المجموعة الضابطة في الرغبة في التسرب الدراسي، كما ظهرت فروق دالة بين

متوسط درجات المجموعة التجريبية للقياس البعدي والمتابعة في رفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي، حيث جاءت الفروق للتوافق النفسي الاجتماعي في اتجاه قياس المتابعة وفي اتجاه القياس البعدي في خفض مؤشرات الرغبة في التسرب الدراسي.

وسعت دراسة الشبلي (٢٠١٤) إلى إعداد برنامج للأمن النفسي لدى الطلاب في مرحلة التعليم ما بعد الاساسي، وقياس أثر هذا البرنامج في الدافعية للإنجاز والتوافق لدى عينة مكونة من (٦٠) طالبا من طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة الإمام جابر بن زيد بمحافظة مسقط، حيث قُسموا إلى مجموعتين متكافئتين (٣٠) تجريبية و (٣٠) ضابطة، واعتمد الباحث المنهج التجريبي في دراسته، كما استخدم مقياس الدافعية للإنجاز للمراهقين، ومقياس التوافق للمراهقين، والبرنامج التدريبي للأمن النفسي لطلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساس في سلطنة عمان، كما اعتمد المعالجة الإحصائية بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطين للعينات المستقلة والمرتبطة. توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس دافعية الإنجاز لصالح البعدي، وعدم وجود فروق بين متوسطات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس دافعية الإنجاز، وكذلك وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين في القياس البعدي على مقياس دافعية الإنجاز لصالح التجريبية، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتبقي على مقياس دافعية الإنجاز. توصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق دالة بين درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق لصالح البعدي، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق، ووجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين في القياس البعدي على مقياس التوافق لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتبقي على مقياس التوافق.

من جهة أخرى أجرى ترنبيل ونوريس (Turnbull & Norris, 1982) دراسة في جامعة بيرمنجهام البريطانية لمعرفة أثر التأمل التجاوزي في مؤشرات التعرف على الذات والشخصية، من خلال إجراء مقابلات مع مجموعة المشاركين في الدراسة وعددهم (١٤) مشاركا، وتعبئة استبانات آيزنك للشخصية، مرة قبل البدء بممارسة برنامج التأمل التجاوزي ومرتين بعد البدء بممارسته، مقارنة بمجموعة لم تتعلم التأمل التجاوزي، وقيمت المجموعتان بنفس الطريقة وفي

نفس الوقت. في البداية اختلفت المجموعتان فقط في أن مجموعة التأمل كانت تميل للحكم على الآخرين بأنهم مختلفون عن ذواتهم المثالية، ومع استمرار الدراسة أظهرت النتائج نمطا من التغييرات المهمة على مدار ثلاثة اختبارات، حيث بدأت مجموعة التأمل بإدراك التشابه بين ذواتها الحقيقة والمثالية والاجتماعية، وتنمى لديهم مفهوم محدد عن ذواتهم الحقيقية، كما أظهرت نتائج استبانة آيزنك للشخصية انبساطا أكثر لدى المتأملين.

كما أجرى أليستروم (Ahlstrom, 1991) دراسة بعنوان التأمل التجاوزي: آليات التكيف والتقييمات، هدفت إلى البحث في تأثيرات تقنية التأمل التجاوزي في البنية العميقة للشخصية في الولايات المتحدة الأمريكية. استخدمت في هذه الدراسة ثلاث تجارب:

التجربة الأولى: افترضت أن ممارسة التأمل التجاوزي لتسعة أشهر ترفع من درجات آلية التكيف الخاصة (آلية التراجع)، واستخدمت الاختبارات الإسقاطية في آلية التراجع حيث وُصف الشكل المهدد في إثارات بشكل إيجابي نسبيا، لذا فإن آلية التراجع التي توصف بأنها آلية التكيف أو الدفاع قد تعكس أيضا توجهها تجاه القيم الإيجابية، فقد أحرز أفراد المجموعة التجريبية (٢٢ فردا) درجات أكثر على متغير التراجع والتحويلات مقارنة بأفراد المجموعة المقارنة (٢٢ فردا).

التجربة الثانية: بحثت في كون آلية التراجع تعكس توجهها نحو القيم الإيجابية، عبر اختيار نفس الأفراد ونفس الفترة الزمنية كما في التجربة الأولى ولكن باستخدام أداة تقيس الصحة النفسية، وكانت فرضية التجربة أن الأفراد الممارسين للتأمل التجاوزي والذين أحرزوا ارتفاعا في درجات التراجع سيحرزون نتائج أكبر في الصحة النفسية، وقد أظهرت التجربة ذلك.

التجربة الثالثة: كانت الفرضية أن ممارسة التأمل التجاوزي لتسعة أشهر ستحسن من الصحة النفسية، حيث شملت عينة التجربة (٨٩) فردا. وباستخدام الاختبارات القبلية والبعديّة ظهر تحسن في الصحة النفسية لدى الأفراد الممارسين للتأمل التجاوزي في مقابل المجموعة المقارنة.

أما دراسة روزين وبين (Rosaen & Benn, 2006) فهي دراسة نوعية هدفت إلى تجربة التأمل التجاوزي في طلاب المرحلة المتوسطة، من أجل الاستكشاف المنظم للخبرات المباشرة لليافعين الذين يمارسون التأمل التجاوزي، وكان تصميم الدراسة وصفا نوعيا باستخدام المقابلات، لعينة مكونة من (١٠) طلاب من المرحلة المتوسطة في ولاية ميتشيغان الأمريكية مارسوا التأمل التجاوزي لمدة عام واحد. ومن الاستنتاجات المهمة للدراسة وصف الطلاب آثارا مفيدة لممارسة التأمل التجاوزي مثل ازدياد حالة الانتباه المرتاح، والقدرة على التأمل في الذات والتحكم بالذات

والمرونة العاطفية وتحسن الأداء الأكاديمي، وتؤدي حالة الانتباه الناتجة من التأمل إلى نمو القدرات العاطفية الاجتماعية الضرورية لتنظيم التقلبات العاطفية، والضغط النفسي بين اليافعين.

وأجرى النجمة (٢٠٠٨) دراسة بعنوان مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٢٦) طالبا قُسموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، من مدارس ثانوية شمال قطاع غزة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس بيك للاكتئاب، واستخدم الباحث أداتين هما: مقياس بيك وبرنامج إرشادي من إعدادها، كما استخدم المنهج الوصفي والتجريبي. أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين في وجود أعراض الاكتئاب، وعدم وجود فروق دالة لدى أفراد المجموعة الضابطة في وجود الأعراض بين التطبيق القبلي والبعدي، ووجود فروق دالة بين أفراد المجموعة التجريبية في وجود الأعراض بين التطبيق القبلي والبعدي، وأخيرا عدم وجود فروق دالة بين أفراد المجموعة التجريبية في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق البعدي والتتبعي بعد شهرين.

كما أجرى هونغ وآخرون (Hong et al., 2012) دراسة لمعرفة أثر برنامج إرشاد جمعي في تحفيز الطلاب ذوي المستويات المتدنية في تقدير الذات والكفاءة الذاتية، على عينة من طلاب الصف العاشر بمدارس تايوان قُسمت إلى عينة تجريبية ضمت (٣٤) طالبا من ذوي المستوى المتدني، وعينتين مقارنتين، ضمت الأولى (٥١) طالبا من ذوي المستوى المتدني، وضمت الثانية (٤٣) طالبا من ذوي المستوى المتوسط والعالي، واستخدم في الدراسة الاستبانة المهنية للطلاب وبرنامج إرشاد جمعي، والملاحظة المباشرة لعدد من الطلاب ذوي المستوى المتدني (٢ ذكور و٤ إناث). أظهرت النتائج ارتفاعا ملحوظا في مستوى تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع مجموعتي المقارنة الأولى والثانية، وكان للبرنامج الإرشادي أثر واضح في الطلاب ذوي المستوى المتدني، وأوصت الدراسة بأهمية استخدام البرامج العملية في الإرشاد الجمعي مع الطلاب ذوي المستوى المتدني في تقدير الذات.

ثالثاً: تعليق الباحثة على الدراسات السابقة

كشفت دراسة (Elder et al., 2011) عن أثر ممارسة التأمل التجاوزي في الصحة النفسية العامة، والتغلب على القلق والاكتئاب والضغوط النفسية، في حين أظهرت نتائج دراسات أخرى تأثير ممارسة التأمل التجاوزي في البنية العميقة للشخصية ومفهوم الذات، والتوجه نحو تبني القيم الإيجابية والنمو الذاتي مثل دراسة (Willis, 1975; Turnbull & Norris, 1982; Ahlstrom, 1991;)، وكذلك دراسة سيمان ونيديش وبانتا التي ذكرها فريو (Chandler, Alexander & Heaton, 2005)، وكذلك دراسة سيمان ونيديش وبانتا التي ذكرها فريو (Frew, 1974).

وأشارت نتائج دراسات أخرى إلى أن التأمل التجاوزي يقوي من قدرات الطلاب على التعلم، ويسهم في تطوير القدرات العقلية ومعالجة المعلومات والحفظ والتذكر كدراسة (So & Orme- Johnson, 2001; Ramsburg & Youmans, 2014)، وأما التحقيق الذي أجراه سليم (٢٠١٠) فقد توصل إلى أن التأمل التجاوزي يحمي الطلاب من ضغوط الحياة ويساعد أي شخص يواجه صعوبة في الدراسة أو بيئة العمل.

وجاءت بعض الدراسات لتأكيد نتائج ممارسة التأمل التجاوزي في تحسين اليقظة العقلية والجانب المعرفي ومستوى الأداء الأكاديمي كدراسة (Tanner, 2008; Napora, 2013)، وأن التأمل التجاوزي يؤدي إلى إيفاض الحكمة لدى الأفراد كما في دراسة (Chandler, 1990).

وبحثت دراسات في تأثير طول فترة ممارسة التأمل التجاوزي، وعدم الاكتفاء بالتعرض للجانب النظري والفلسفي للتأمل التجاوزي كما في دراسة (Shecter, 1977; Hanley & Spates, 1978)، ودراسة أبرامز التي ذكرها فريو (Frew, 1974) حيث أظهر المتأملون لفترة أطول نتائج إيجابية أكثر وكانوا يتعلمون بشكل أسرع وأكثر دقة.

واستخدم أغلب الدراسات المنهج شبه التجريبي في تصميم الدراسة، واستهدف عينة من الأفراد من مختلف الأعمار في مرحلة المراهقة، وأكدت نتائج أغلب تلك الدراسات حدوث تحسن في مختلف أبعاد التوافق النفسي التي تناولتها الدراسة الحالية مثل دراسة (Rosaen & Benn, 2006; Aldahadha, 2013) وخاصة في البعدين الاجتماعي والانفعالي العاطفي.

كما أظهرت دراسات أخرى كدراسة (Grosswald et al., 2008) ودراسة بلاسدیل التي ذكرها فريو (Frew, 1974) أثر ممارسة التأمل التجاوزي في تحسين الأداء الحركي، والحد من أعراض نقص الانتباه وفرط النشاط، حيث تبين أن التأمل التجاوزي له ارتباط إيجابي مع التنسيق الذهني الجسدي، والمرونة الجسمانية، والانتباه الحسي والتكامل العصبي العضلي.

وهدفت دراسات أخرى إلى تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الأفراد، وتحقيق الحاجات النفسية، والتغلب على التوتر والقلق والضغوط النفسية، وتنمية مفهوم الذات، ورفع مستوى الدافعية والإنجاز لديهم من خلال بناء برامج إرشادية مناسبة (السيد، ١٩٩٣؛ فوجة، ٢٠١١؛ البوسعيدي، ٢٠١١؛ الشبلي، ٢٠١٤).

وأظهرت دراسة (العنایقة، ٢٠١٤؛ Dwairy, 2009) أهمية البيئة المحيطة وعلاقة العوامل الأسرية والبيئة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى الفرد.

وأشارت دراسة (العطوي، ٢٠١٣) إلى فاعلية نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي في برنامج الإرشاد الجمعي لتحسين مستوى التوافق النفسي، والتي توافقت مع النظرية التي استندت إليها الدراسة الحالية.

في حين أظهرت نتائج دراسة (Hong et al., 2012) أهمية برنامج الإرشاد الجمعي في زيادة مستوى تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى الطلاب ذوي المستوى المتدني.

رابعاً: الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

١. اتفقت الدراسة الحالية مع عدة دراسات سابقة في اتباع منهج التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٢. اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في عينة الدراسة والتي استهدفت طلاب المدارس، واختلفت مع بعضها الآخر والتي استهدفت طلاب الجامعة وكبار السن.
٣. اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في هدفها المتمثل في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، ولكنها اختلفت معها في تناولها عناصر التوافق النفسي مع التأمل التجاوزي بشكل شامل وليس كل عنصر على حدة.
٤. اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية ممارسة التأمل التجاوزي وطول فترة ممارسته، وليس مجرد التعرض لفلسفة التأمل التجاوزي.

خامسا: مميزات الدراسة الحالية

١. تناولت الدراسة الحالية علاقة مباشرة وواضحة بين التأمل التجاوزي والتوافق النفسي.
٢. أعدت برنامجا إرشاديا يتضمن منهاج وقائيا وعلاجيا للطلاب يمكن أن يسترشد به المختصون في المؤسسات التعليمية من أجل تحقيق التوافق النفسي الجيد لديهم.
٣. يمكن أن يعد موضوعها إضافة علمية وإغناء للأدب التربوي في مجال التأمل التجاوزي وتحسين التوافق النفسي.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة وتصميمها

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: متغيرات الدراسة

خامساً: أدوات الدراسة

سادساً: التكافؤ الإحصائي للمجموعتين

سابعاً: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

ثامناً: المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة وتصميمها ووصف الإجراءات المنهجية المتبعة بما في ذلك تعريف مجتمع الدراسة وعينتها، ووصف أدوات الدراسة وطرق التحقق من خصائصها السيكومترية، بالإضافة إلى تحديد متغيرات الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أولاً: منهج الدراسة وتصميمها

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذا التصميم المكون من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، لتحديد فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويوضح جدول (١) التصميم التجريبي للدراسة.

جدول (١)

التصميم التجريبي للدراسة

توزيع عشوائي	المجموعة	القياس القبلي	تطبيق البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	قياس المتابعة
R	G	O1	X	O2	O3
R	G1 التجريبية	O1	X	O2	O3
R	G2 الضابطة	O1	لا توجد معالجة	O2	O3

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة أمامة بنت أبي العاص بالخوض في العام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) والبالغ عددهن (٢٤٤) طالبة حسب الإحصائيات الرسمية للمديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط. وقد اختيرت المدرسة بالطريقة العشوائية البسيطة (الاقتراع) من بين ١٧ مدرسة في المحافظة.

ثالثاً: عينة الدراسة

لتحديد عينة الدراسة اختارت الباحثة بالطريقة العشوائية البسيطة (٧٦) طالبة من طالبات الصف الحادي عشر بالمدرسة المختارة، وقامت بتطبيق المقياس عليهن. وبعد تصحيح المقياس اختيرت (٣٠) طالبة، وهن اللاتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس التوافق النفسي العام، حيث تراوحت درجاتهن ما بين (١٧ - ٢٩) درجة. بعد ذلك قامت الباحثة بتقسيم أفراد العينة بشكل عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ضمت كل منهما (١٥) طالبة، وذلك بتخصيص الأرقام الفردية للتجريبية والأرقام الزوجية للضابطة.

رابعاً: متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على متغيرين، هما:

١- المتغير المستقل: برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي.

٢- المتغير التابع: مستوى التوافق النفسي العام.

خامساً: أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة أداتين؛ تمثلت الأداة الأولى في برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، بهدف تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتمثلت الأداة الثانية في مقياس التوافق النفسي العام. وفيما يلي عرض تفصيلي للأداتين:

أ- برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي

تنشأ المشكلات النفسية لدى الفرد نتيجة عناصر بعضها تكون في البيئة الخارجية وبعضها عوامل ذاتية، إلا أن هناك إمكانيات متعددة لتغيير السلوك، مثل تعليم الفرد طرقاً جديدة للتفكير وحل المشكلات، ومساعدته على تغيير توقعاته وأفكاره، وبعبارة أخرى إعطاء المشكلات النفسية اهتماماً خاصاً لا يجردها من طبيعتها المعقدة، لأن المشكلة النفسية عندما تحدث لا تشمل جانباً واحداً من الشخصية، وإنما تشمل أربعة جوانب هي: السلوك الظاهر (الأفعال الخارجية)، والانفعال (التغيرات الفيزيولوجية)، والتفكير (طرق التفكير والقيم)، والتفاعل الاجتماعي (العلاقات مع الآخرين). وبما أن المشكلة النفسية تشمل كل هذه الجوانب، فإن الحل يجب أن يتجه أيضاً إلى التغيير في كل تلك الجوانب (إبراهيم، ١٩٩٤).

وتتميز أساليب العلاج والإرشاد الجمعي بأنها متعددة، فكما تتعدد النظريات الإرشادية، تتعدد الأساليب المستخدمة في الإرشاد، فهي تقوم على منهج واضح، وتختلف تبعاً للاختلافات الموجودة لدى الأفراد. ويعد الإرشاد الجمعي من القطاعات الإرشادية المهمة التي يعمل بها المرشد التربوي (الخالدي، ٢٠٠٩-ب).

والإرشاد الجمعي هو إرشاد العديد من الأفراد الذين لديهم تلاؤم في المشاكل وتشابه في الاضطرابات، ولديهم مشكلة في التوافق، بحيث يقدم لهم الإرشاد في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في صف دراسي، وعلى هذا الأساس يمكن القول: إن الإرشاد الجمعي هو عملية تربوية تقوم على أسس نفسية اجتماعية (العنزي، ٢٠١٤).

أما الغرير (٢٠١٠) فقد أشار إلى أنه أسلوب فعال في إعطاء الفرصة لتعليم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية من خلال التفاعل الاجتماعي والذي يتم بطريقة منظمة وهادفة، ويتيح الفرصة للتقويم الذاتي من خلال تفاعل الفرد مع المجموعة وإحساسه بردود الفعل الإيجابية والسلبية.

الفئة المستهدفة في البرنامج :

تضم الفئة المستهدفة في هذا البرنامج (١٥) طالبة من طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة أمامة بنت أبي العاص بمحافظة مسقط في سلطنة عمان، يمثلن المجموعة التجريبية ضمن عينة الدراسة التي تبلغ (٣٠) طالبة.

أهداف البرنامج

(أ) الهدف العام :

يتمثل الهدف العام للبرنامج في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر من خلال تدريبهن على تقنية التأمل التجاوزي، والتي تسهم بشكل كبير في التغلب على الضغوط النفسية والقلق والأمراض، وتزيد مستوى الانتباه والتركيز وتطوير الفكر والفهم والمعرفة لدى الفرد، ومعرفة الذات بشكل أعمق، ومن ثم تساعد على تحسين الصحة النفسية والعقلية، وتحقيق التوافق النفسي الجيد.

ويتحقق الهدف العام من خلال:

الهدف النمائي: تعزيز مهارات التوافق النفسي لدى المشاركات، وزيادة وعيهن بذواتهن وبقدراتهن الكامنة، وشعورهن بالسعادة والتوافق.

الهدف الوقائي: تنمية قدرات المشاركات على مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية واتخاذ القرارات، وكذلك قدراتهن على التركيز والانتباه والوعي بما يدور حولهن، للوصول إلى السعادة والسلام الداخلي.

الهدف العلاجي: دعم المشاركات اللاتي يعانين من توافق نفسي سيء ومساعدتهن على التخلص من الآثار السلبية الناجمة عن التوتر والضغوط النفسية للوصول إلى حالة من الاتزان والتوافق النفسي الجيد.

(ب) الأهداف الخاصة:

يسعى البرنامج إلى تحقيق الأهداف الخاصة الآتية:

- 1- تعريف المشاركات بمفهوم التأمل التجاوزي من حيث ماهيته وأهميته وكيفية ممارسته ونتائجه على الأفراد.
- 2- إكسابهن بعض المهارات المناسبة لزيادة القدرة على التركيز والانتباه واتخاذ القرار والوعي لما يدور حولهن.
- 3- تنمية قدراتهن على التعامل مع الانفعالات التي تسببها الأفكار السلبية، وأحاديث الذات التي تراودهن، وتفنيد الأفكار اللاعقلانية.
- 4- تطبيق تقنية التأمل التجاوزي من خلال التمارين المناسبة لهذه المرحلة العمرية.

الإطار النظري للبرنامج :

يؤكد الباحثون أن معتقداتنا وأساليب تفكيرنا هي التي تثير اضطرابنا، وفي الفكر الإسلامي ما يؤكد أن سعادة الإنسان وشقاؤه وقلقه ينبع من داخل نفسه، فقد ذكر الغزالي أن أفكارنا تصنع حياتنا فإن سيطرت علينا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار شقية غدونا أشقياء (عقل، ٢٠٠٠).

وقد استندت الباحثة في تصميم البرنامج إلى نموذج العلاج المعرفي السلوكي الذي يقوم على أساس أن أفكار الفرد وأقواله وكذلك اتجاهاته وآراءه ومثله تعد جميعها أمورا مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه، صحيحا كان هذا السلوك أم مضطربا، وقد برز هذا الاتجاه كاتجاه يولي الجوانب العقلية والمعرفية في السلوك البشري أهمية واضحة.

عدد جلسات البرنامج ومدتها:

يتكون البرنامج من اثنتي عشرة جلسة إرشادية، بالإضافة إلى جلسة ما قبل البرنامج وجلسة ما بعد البرنامج، ويتم تنفيذ الجلسات الإرشادية بواقع جلستين في الأسبوع الواحد، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة وذلك حسب الإجراءات المتبعة في كل جلسة.

إجراءات بناء البرنامج :

- ١- الاستفادة من المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال بناء البرامج الإرشادية، والاطلاع على الأدب النظري المتعلق بتصميم برامج الإرشاد الجمعي وبنائها.
- ٢- الاستفادة من آراء مختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي، من جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس.
- ٣- عرض البرنامج على عدد من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي من جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس وكلية مزون، وأخذ آرائهم واقتراحاتهم بعين الاعتبار (ملحق ٧).

مخطط البرنامج :

يتكون البرنامج في هذه الدراسة من أربع مراحل أساسية هي: مرحلة البدء، ومرحلة الانتقال ومرحلة البناء والعمل، ومرحلة الإنهاء، بالإضافة إلى مرحلة ما قبل البرنامج (الجلسة التمهيدية) ومرحلة ما بعد البرنامج (جلسة المتابعة والتقييم). ويوضح جدول (٢) هذه المراحل وإجراءات كل مرحلة وجلساتها.

جدول (٢)

مراحل تنفيذ برنامج الإرشاد الجمعي

المرحلة	إجراءات المرحلة	جلسات البرنامج
مرحلة البدء Initial Stage	<ul style="list-style-type: none"> تكوين العلاقة الإرشادية. إتاحة الفرصة للتعارف وتكوين علاقة إيجابية بين المشاركات في البرنامج. تعريف الهدف العام من البرنامج. مناقشة عوامل نجاح الجلسات الإرشادية، وتحديد مواعيدها وقواعدها. 	الجلسة (١)
مرحلة الانتقال Transition Stage	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مصادر سوء التوافق في حياتنا. التحدث عن المشاعر والأحاسيس التي نشعر بها في المواقف الضاغطة. التركيز على الحديث الذاتي الشخصي، والأفكار والافتراضات التي يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين. تقديم الدعم والمساندة للتعامل مع الأفكار وأحاديث الذات السلبية، وكيفية التفكير بطرق إيجابية مناسبة في المواقف الضاغطة. 	الجلسات (٢-٣)
مرحلة البناء والعمل Working Stage	<ul style="list-style-type: none"> إدراك دور العقل البشري في عملية التفكير والتأمل. التعرف على تقنية التأمل التجاوزي، وأهميتها في حياتنا، ونتائجها الإيجابية. عرض الآثار الإيجابية للتأمل التجاوزي في الصحة والتوافق النفسي. عرض الهيئة أو الجلسة المناسبة لممارسة التأمل التجاوزي. تقديم عروض مرئية عن التأمل التجاوزي وتمارينه. توضيح بعض الجوانب المهمة عند ممارسة التأمل. تدريب المشاركات على تقنية التأمل التجاوزي. الممارسة الفعلية لتمارين التأمل التجاوزي. 	الجلسات (٤-١١)
مرحلة الإنهاء Ending Stage	<ul style="list-style-type: none"> تقديم التغذية الراجعة من قبل الباحثة ومن قبل المشاركات حول جلسات البرنامج. تحديد الأهداف التي تحققت في البرنامج. تقييم البرنامج. إعادة تطبيق المقياس على المشاركات (قياس بعدي) للتعرف على مدى فاعلية البرنامج في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لديهن. 	الجلسة (١٢)

المدة الزمنية لتنفيذ جلسات البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج ستة أسابيع، وبواقع جلستين في الأسبوع الواحد بالإضافة إلى الجلستين التمهيديتين والختامية، وذلك كما هو مبين في جدول (٣).

جدول (٣)

الجدول الزمني لتنفيذ جلسات برنامج الإرشاد الجمعي

م	الجلسة الإرشادية	اليوم	التاريخ	الزمن بالدقائق	عنوان الجلسة	هدف الجلسة
١	الجلسة الأولى	الأحد	٢٠١٥ / ٢ / ٨	٤٥	تعريف البرنامج الإرشادي وأهدافه وعوامل نجاحه.	التعارف وتكوين الألفة في العلاقة الإرشادية.
٢	الجلسة الثانية	الثلاثاء	٢٠١٥ / ٢ / ١٠	٥٠	مصادر سوء التوافق النفسي في حياتنا.	مناقشة مصادر سوء التوافق النفسي وأسبابه، والتعبير عن المشاعر والأفكار المرافقة في المواقف الضاغطة، والتعرف على الأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه.
٣	الجلسة الثالثة	الأحد	٢٠١٥ / ٢ / ١٥	٥٠	حديث الذات السلبي.	التركيز على حديث الذات السلبي وأنماطه وأثره في التوافق النفسي، وتنمية القدرة على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية ودحضها. (فليكسينجتون، ٢٠١٤).
٤	الجلسة الرابعة	الثلاثاء	٢٠١٥ / ٢ / ١٧	٥٠	التأمل التجاوزي وأثاره الإيجابية في الصحة والتوافق النفسي.	مناقشة دور العقل البشري في القيام بعملية التفكير والتدبر والتأمل، والتعرف على تقنية التأمل التجاوزي والآثار الإيجابية لممارسة التأمل.
٥	الجلسة الخامسة	الاثنين	٢٠١٥ / ٢ / ٢٣	٥٠	تمارين التأمل (المجموعة الأولى: الهيئات أو الجلسات الثلاث): - التأمل الوجداني (المانترا). - تأمل عد التنفس.	التعرف على مجموعات تمارين التأمل والجلسات المناسبة لممارسة التمارين، وتطبيق التمارين للتمكن من فهم الذات ومعرفتها بعمق، واكتساب المهارات اللازمة لتغيير الافتراضات السلبية التي نحملها (الدحادحة، ٢٠١٠؛ Bodian, 2012).
٦	الجلسة السادسة	الأربعاء	٢٠١٥ / ٢ / ٢٥	٤٠	تمارين التأمل (المجموعة الثانية: التغلب على التوتر العضلي): تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم.	التغلب على التوتر العضلي، وتطوير مهارة اكتشاف مواضع التوتر في الجسم والتغلب عليه (أبو أسعد، ٢٠١٠؛ الدحادحة، ٢٠١٠؛ Salzberg, 2011).

٧	الجلسة السابعة	الاثنين	٣/٢ / ٢٠١٥	٥٠	تمارين التأمل (المجموعة الثالثة: اليقظة العقلية): التأمل الذاتي خلال المشي.	تنمية القدرة على الوعي الشخصي والانتباه واليقظة العقلية، والتفكير الصافي بدون إصدار الأحكام (الدحادحة، ٢٠١٠؛ Salzberg, 2011).
٨	الجلسة الثامنة	الأربعاء	٣/٤ / ٢٠١٥	٤٠	تمارين التأمل: تأمل النظر أو التركيز.	تنمية القدرة على الوعي الذاتي وإدراك المشاعر بوضوح، وإدراك معنى السلوك واحتمالاته، وتحقيق الأمن الانفعالي (سري، ١٩٩٠).
٩	الجلسة التاسعة	الاثنين	٣/٩ / ٢٠١٥	٤٠	تمارين التأمل: - تأمل التخيل. - التأمل باستخدام الألوان.	إكساب المشاركات مهارة التخيل وكيفية توظيفها لرفع مستوى الشعور بالرضا، وتطوير مهارة التواصل والتفاعل مع الآخرين وبناء علاقة ناجحة معهم (الزراد، ٢٠٠٥).
١٠	الجلسة العاشرة	الأربعاء	٣/١١ / ٢٠١٥	٤٠	تمارين التأمل (المجموعة الرابعة: الوعي بالألم وعدم الارتياح): تمرين لا تتحرك.	تنمية القدرة على التعامل مع الألم والشعور بعدم الارتياح، والتحكم في الانفعالات المصاحبة له في المواقف المختلفة (الدحادحة، ٢٠١٠).
١١	الجلسة الحادية عشرة	الأحد	٣/١٥ / ٢٠١٥	٤٥	تمارين التأمل (المجموعة الخامسة): تمرين دع الأفكار تتلاشى.	إعادة البناء المعرفي وتنمية القدرة على التخلص من الأفكار السلبية والتحكم بها (الدحادحة، ٢٠١٠؛ ملحم، ٢٠١٥).
١٢	الجلسة الثانية عشرة	الثلاثاء	٣/١٧ / ٢٠١٥	٦٠	تطبيق القياس البعدي وتقييم البرنامج.	الجلسة الختامية

مخطط جلسة البرنامج:

تتضمن كل جلسة إرشادية العناصر الآتية:

- ١- عنوان الجلسة وتاريخها ومدتها.
- ٢- أهداف الجلسة.
- ٣- الأساليب المستخدمة لتحقيق أهداف الجلسة.
- ٤- الأدوات اللازمة لتنفيذ الجلسة.
- ٥- محتوى الجلسة الإرشادية (إجراءات تطبيق الجلسة)، ويتضمن:

- بدء الجلسة بالترحيب بالمشاركات.
- تهيئة المشاركات للجلسة .
- مناقشة ما تم في الجلسة السابقة والواجب المنزلي، وتقديم التغذية الراجعة.
- عرض الموضوع الرئيس للجلسة .
- ممارسة الأنشطة المختلفة للجلسة .
- تقديم الواجب المنزلي.
- إنهاء الجلسة.
- تقييم الجلسة من خلال الملاحظة المباشرة والتغذية الراجعة واستمارة التقييم.

الأساليب الإرشادية والأدوات المستخدمة في البرنامج :

يشمل أي برنامج إرشادي مجموعة من الأساليب الإرشادية التي تتناسب مع المجموعة الإرشادية، بحيث تكون مشتقة من النظرية التي يستند إليها البرنامج ، والتي ترقى بالنمو الإنساني من خلال مساعدة الأفراد على الانطلاق بالإمكانات الإيجابية وتحقيق الفاعلية والتوافق النفسي، بالإضافة إلى توفير الأدوات اللازمة والمناسبة لتحقيق أهداف البرنامج (عقل، ٢٠٠٠).

وحيث أن الباحثة قد استندت في بناء هذا البرنامج إلى النظرية المعرفية السلوكية، فقد كان التركيز على بعض الأساليب المعرفية والسلوكية التي تشبع حاجات الفرد ورغباته، وهي موضحة في جدول (٤).

جدول (٤)

الأساليب الإرشادية والأدوات المستخدمة في برنامج الإرشاد الجمعي

م	الأسلوب الإرشادي	تعريف الأسلوب	الهدف من الاستخدام	الأدوات المستخدمة
١	الحوار والمناقشة والإقناع	حديث ونقاش متبادل بين المرشدة والمشاركات حول موضوع الجلسة، والأسئلة المثارة، والأفكار والآراء والخبرات المطروحة.	تقوية العلاقة الإرشادية وفتح المجال للتفاعل الإيجابي بين المشاركات.	سبورة حائط أوراق بيضاء أقلام
٢	الملاحظة المباشرة	أداة علمية منظمة للتعرف على السلوك في مواقف معينة لمقارنته بالسلوك في مواقف أخرى، ويتم تسجيل الملاحظات وتدوينها (العنزي، ٢٠١٤).	دعم المشاركات وتشجيعهن على التفاعل والاندماج في العمل مع الجماعة والاستفادة من خبرات الآخرين.	سجل ملاحظات أوراق بيضاء أقلام

٣	المحاضرة	تقديم المادة العلمية والمعلومات والمعارف المرتبطة بالجلسة الإرشادية وعرضها بأسلوب علمي معرفي سهل وشيق، باستخدام الوسائل والأدوات اللازمة للعرض (التبوية، ٢٠١٣).	تشويق المشاركات للجلسة الإرشادية من خلال عرض الجانب النظري للجلسة.	حاسوب جهاز العرض (بروكسيما)
٤	المحاكاة أو النمذجة	عملية تعلم تشمل على تغيير الفرد سلوكه نتيجة لملاحظة ومحاكاة سلوك فرد آخر (الخطيب، ٢٠٠١).	إجراء لخفض السلوك غير المناسب وإحلال أسلوب مناسب محله.	عرض نماذج مناسبة من السلوك.
٥	قائمة الإيجابيات والسلبيات	أسلوب معرفي لتحديد إيجابيات الفكرة أو الموضوع وسلبياته والمقارنة بينهما للوصول إلى قناعة ذاتية.	تنمية القدرة على اتخاذ القرار الصحيح والمناسب.	بطاقات أقلام
٦	التنفس العميق	تقنية مفيدة للتنفس الصحيح، وتنظيم عد التنفس ودخول الهواء إلى الجسم وخروجه منه بشكل مناسب (الزراد، ٢٠٠٥).	تنظيم عملية التنفس وتصحيحها للوصول إلى حالة الاسترخاء.	كرسي وسادة جهاز العرض
٧	حديث الذات	أفكار وافتراضات سلبية يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ويحدث نفسه بها من خلال كلمات وعبارات سلبية تؤدي إلى تطوير المشكلات النفسية لديه بسبب الأخطاء المعرفية التي يفكر بها (الدحادحة، ٢٠١٣؛ فليكسينجتون، ٢٠١٤).	إعادة تقييم العبارات والجمل التي يغذي بها الفرد نفسه، وتفسير الأحداث بشكل منطقي.	أوراق بيضاء أقلام
٨	التقنيد	يعد من أهم أساليب الإرشاد المعرفي، وتطرح فيه مجموعة من الأسئلة لتقنيد الأفكار ودحضها، وتعليم الفرد الطرق المنطقية في التفكير (الدحادحة، ٢٠١٠).	تعليم طرق التفكير المنطقي والتدريب على مواجهة التحديات النفسية.	سبورة أوراق بيضاء أقلام
٩	إعادة البناء المعرفي	من الأساليب المهمة لتحسين إدراكات الفرد وتصوراته والأسباب التي تقف وراء هذه الأفكار والجوانب المعرفية لديه، وتعرف أيضا بالاستبصار (ملحم، ٢٠١٥).	الوعي والاستبصار بالأفكار السلبية والقدرة على التحكم بها.	أوراق بيضاء أقلام استمارة النشاط
١٠	التخيل	تخيل مواقف أو أماكن تقترن بالسكينة والهدوء والاسترخاء والاستمتاع (الزراد، ٢٠٠٥).	التعبير عن الذات، وتحقيق الشعور بالرضا.	أوراق بيضاء أقلام بطاقات مصورة
١١	تمارين التأمل	مجموعة من التمارين التي تساعد على الاسترخاء والتبصر والوعي بالذات للوصول إلى الهدوء والراحة والسعادة والتوافق النفسي الجيد.	زيادة مستوى الوعي وتحقيق التوافق النفسي.	جهاز العرض مشاهد فيديو وسادة كرسي سبورة شمعة وجبة طعام

سبورة أوراق أقلام	تهدف إلى الحصول على المعارف وطرح الأفكار وتكوين الآراء.	أداة إيجابية للحصول على المعارف والمعلومات في مختلف المجالات (الخواجة، ٢٠١٠).	فنية التساؤل	١٢
أوراق أقلام	تعزيز مستوى الممارسة التطبيقية للتمارين وزيادته.	جزء مهم يتمثل في تنفيذ ما تعلمه الفرد في البيئة الواقعية، وهو عبارة عن أنشطة ومهارات تحدد في نهاية كل جلسة إرشادية، وعلى المشاركات القيام بها والالتزام بأدائها خارج الجلسة (التوبية، ٢٠١٣؛ الخواجة، ٢٠٠٣).	الواجب المنزلي	١٣
سبورة أوراق أقلام	تقديم التغذية الراجعة من قبل المرشدة والمشاركات.	العملية التي تعطى فيها الفرصة للمشاركات والمرشدة للتحدث عن البرنامج لمعرفة كيفية تأثير المشاركات بالأساليب والسلوكيات داخل المجموعة، والتي تقود إلى إمكانية التغيير بشكل أسرع (الدحادحة، ٢٠١٣).	التغذية الراجعة	١٤
حلقات نقاش	تنمية مهارات التفاعل والتواصل واتخاذ القرار.	أي أن تعرض ما بداخلك وتبلغ عن أفكارك وأن يكون لك اتصال بالأفكار والمعلومات المتبادلة (الخواجة، ٢٠١٠).	التفاعل والتواصل	١٥

ب- مقياس التوافق النفسي العام

استخدمت الباحثة مقياس "التوافق النفسي العام" (سري، ١٩٨٦)، والذي يضم أربعين فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد الأول (التوافق الشخصي)، والبعد الثاني (التوافق الاجتماعي)، والبعد الثالث (التوافق الأسري)، والبعد الرابع (التوافق الانفعالي)، حيث تكون الإجابة عن فقرات المقياس ضمن خيارين: نعم ولا.

ولكي يتواءم المقياس مع الدراسة أضافت الباحثة (١٠) فقرات إلى بعدين من أبعاد المقياس، وهما البعد الأول (التوافق الشخصي) والبعد الرابع (التوافق الانفعالي)، بحيث أصبح المقياس يضم خمسين فقرة موزعة على الأبعاد الأربعة على النحو الموضح في جدول (٥).

جدول (٥)

أبعاد مقياس التوافق النفسي العام وفقراته

أبعاد المقياس	فقرات المقياس	الفقرات المضافة إلى المقياس
الأول: التوافق الشخصي	١ - ١٢	١٠، ١١، ١٢
الثاني: التوافق الاجتماعي	١٣ - ٢٣	
الثالث: التوافق الأسري	٢٤ - ٣٣	
الرابع: التوافق الانفعالي	٣٤ - ٥٠	٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠

سادسا: التكافؤ الإحصائي للمجموعتين

للتحقق من التكافؤ الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين للدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من أبعاده على القياس القبلي، ويوضح جدول (٦) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المحاور	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق الشخصي	التجريبية	15	5.40	1.12
	الضابطة	15	5.67	1.68
التوافق الاجتماعي	التجريبية	15	7.00	1.07
	الضابطة	15	5.87	1.92
التوافق الأسري	التجريبية	15	6.33	2.26
	الضابطة	15	7.13	2.23
التوافق الانفعالي	التجريبية	15	5.53	2.20
	الضابطة	15	6.40	2.44
الدرجة الكلية	التجريبية	15	24.27	4.38
	الضابطة	15	25.07	3.61

يتضح من جدول (٦) أن المتوسطات الحسابية لدرجات مقياس التوافق النفسي العام لدى أفراد المجموعة التجريبية مقاسة بالدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من أبعاده على المقياس القبلي متقاربة مع المتوسطات الحسابية لدرجات المقياس لدى أفراد المجموعة الضابطة مقاسة بالدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من أبعاده.

ونظراً لصغر حجم العينة، تم اختبار التوزيع للبيانات، حيث تبين أن التوزيع غير اعتدالي؛ ولذلك تم التحقق من دلالة هذه الفروق باستخدام اختبار مان-وتني (Mann-Whitny) اللامعلمي. ويوضح جدول (٧) نتائج الاختبار.

جدول (٧)

اختبار مان - وتني للتطبيق القبلي لمقياس الدراسة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المحاور	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	التجريبية	15	217.50	.646	.518
	الضابطة	15	247.50		
التوافق الاجتماعي	التجريبية	15	277.50	1.773	.076
	الضابطة	15	187.50		
التوافق الأسري	التجريبية	15	209,50	.971	.332
	الضابطة	15	255.50		
التوافق الانفعالي	التجريبية	15	212.50	.841	.400
	الضابطة	15	252.50		
المجموع الكلي	التجريبية	15	227.00	.396	.692
	الضابطة	15	238.00		

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في التطبيق القبلي للمقياس بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا ما يدل على تكافؤ المجموعتين إحصائياً.

سابعا: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس

للتعرف على صدق مقياس التوافق النفسي العام استخدمت الباحثة أنواع الصدق الآتية:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

عرضت الباحثة الصيغة الأولية للمقياس على (١٤) محكماً من جامعتي نزوى والسلطان قابوس من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقييم. (ملحق ٦).

وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم وملاحظاتهم على المقياس من حيث انتماء فقرات المقياس إلى البعد الخاص بها، وسلامة الصياغة اللغوية، ومناسبتها للفئة العمرية، وإجراء أي تعديلات يرونها مناسبة. وقد اعتمدت نسبة اتفاق ٨٠% من بين آراء المحكمين.

وبناء على آراء المحكمين أعادت الباحثة النظر في فقرات المقياس فنقلت بعض الفقرات من البعد الشخصي إلى البعد الانفعالي، ومن البعد الاجتماعي إلى البعد الشخصي، وقامت كذلك بتعديل صياغة بعض فقرات المقياس كما هو موضح في جدول (٨).

جدول (٨)

تعديل مقياس الدراسة بناءً على ملاحظات المحكمين

أولاً: نقل بعض فقرات مقياس التوافق النفسي	
م	الفقرات المنقولة
١	نقل الفقرة (٢٥) من البعد الثاني (التوافق الاجتماعي) إلى البعد الأول (التوافق الشخصي)
٢	نقل الفقرة (١٠) من البعد الأول (التوافق الشخصي) إلى البعد الرابع (التوافق الانفعالي)
٣	نقل الفقرة (١٢) من البعد الأول (التوافق الشخصي) إلى البعد الرابع (التوافق الانفعالي)
٤	نقل الفقرة (١٣) من البعد الأول (التوافق الشخصي) إلى البعد الرابع (التوافق الانفعالي)
٥	نقل الفقرة (٤٩) من البعد الرابع (التوافق الانفعالي) إلى البعد الأول (التوافق الشخصي)

ثانياً: تعديل صياغة بعض فقرات مقياس التوافق النفسي			
م	رقم الفقرة	الصيغة الأولية	الصيغة بعد التعديل
١	١٤	بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية	أحس بحالتي النفسية تسوء عند مروري بظروف بيئية صعبة التغيير
٢	٢٣	أسرتي مفككة	أشعر بعدم الترابط بين أفراد أسرتي
٣	٣٦	من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي عندما أتعرض لما يثيرني
٤	٤٠	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية	أتعامل مع المشاكل الانفعالية بشكل منطقي
٥	٤٧	أعتقد أن بعض مشاعري سيئة وأنه يجب ألا أشعر بها	أتجنب المشاعر التي أراها سيئة
٦	٥٠	أتعلم أن أكون واعية لمشاعري	أتحكم في مشاعري بوعي تام

(٢) صدق البناء

من أجل التحقق من صدق البناء اختارت الباحثة عينة من خارج العينة الأصلية للدراسة بلغ حجمها (٧٦) طالبة من طالبات الصف الحادي عشر، وباستخدام طريقة الاتساق الداخلي حسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد والمجموع الكلي للمقياس، وكذلك بين كل فقرة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه.

أ- حساب الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس، ويوضح جدول (٩) هذا الارتباط.

جدول (٩)

قيم معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد والمجموع الكلي للمقياس
(ن=٧٦)

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد والمجموع الكلي للمقياس
التوافق الشخصي	**0.644
التوافق الاجتماعي	**0.763
التوافق الأسري	**0.644
التوافق الانفعالي	**0.815

** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (٩) أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس.

ب- حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه

الفقرة	معامل الارتباط						
1	** .338	13	** .474	24	** .549	34	** .524
2	** .493	14	** .445	25	** .420	35	** .491
3	** .354	15	** .507	26	** .619	36	** .365
4	** .502	16	** .447	27	** .489	37	** .502
5	** .540	17	** .434	28	** .573	38	** .579
6	** .392	18	** .532	29	** .563	39	** .423
7	** .633	19	** .387	30	** .581	40	** .336
8	** .359	20	** .594	31	** .706	41	** .459
9	** .650	21	* .232	32	** .664	42	** .359
10	.109	22	** .318	33	** .658	43	.160
11	.183	23	** .466			44	* .283
12	.113					45	** .318
						46	** .501
						47	** .495
						48	.099
						49	* .288
						50	.098

* دالة عند مستوى (0.05) ** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (١٠) أن هناك ارتباطاً بين فقرات المقياس والمجموع الكلي لكل بعد، وهذا يعني أن معظم فقرات المقياس يتمتع بصدق البناء، باستثناء الفقرات (١٠ و١١ و١٢ و١٣ و١٤ و١٥ و١٦ و١٧ و١٨ و١٩ و٢٠) حيث لم تكن دالة إحصائياً، فاستبعدت من المقياس.

ب: ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة الاتساق الداخلي بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للدرجة الكلية لمقياس الدراسة، ويتضح ذلك من خلال جدول (١١).

جدول (١١)

معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس
والمجموع الكلي للمقياس

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
التوافق الشخصي	0.650
التوافق الاجتماعي	0.601
التوافق الأسري	0.785
التوافق الانفعالي	0.662
الكلي	0.829

يتضح من جدول (١١) أن المقياس يتمتع بثبات مقبول بالنسبة لأبعاده الأربعة، وكذلك بالنسبة لمجموعه الكلي.

استناداً إلى ما وصلت إليه الباحثة عند التحقق من صدق المقياس وثباته، قامت بحذف الفقرات (١٠ و ١١ و ١٢ و ٤٣ و ٤٨ و ٥٠)، والتي كان صدق بنائها غير دال إحصائياً مع المجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، ليشتمل المقياس في صورته النهائية على (٤٤) فقرة (ملحق ١٠) موزعة على أربعة أبعاد هي: الشخصي والاجتماعي والأسري والانفعالي.

يتضمن التوافق الشخصي السعادة مع النفس والثقة بها والرضا عنها والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات والتمتع بالأمن النفسي والحرية في التخطيط للأهداف ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وقد تمثل هذا البعد في الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩). أما التوافق الاجتماعي فيتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام الاجتماعي والالتزام بالمعايير والقيم والعلاقات مع الآخرين وتقبل نقدهم والمشاركة معهم، وقد تمثل في الفقرات (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠). وأما التوافق الأسري فيتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة والاحترام المتبادل وقضاء الأوقات معا وحل المشكلات الأسرية، وقد تمثل في الفقرات (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠). وأخيرا يتضمن التوافق الانفعالي الهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي والسلوك الناضج والتعبير الانفعالي المناسب ومواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية، وقد تمثل في الفقرات (٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤).

تصحيح المقياس

يحتوي المقياس على (٢٣) فقرة موجبة الاتجاه هي: (١، ٣، ٦، ٧، ٨، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤) إذا أجابت عنها المفحوصة بـ (نعم) تعطى درجة واحدة (١)، أما إذا أجابت بـ (لا) فتعطى صفرا (٠)، كما يحتوي المقياس على (٢١) فقرة سالبة الاتجاه وهي (٢، ٤، ٥، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠) إذا أجابت عنها المفحوصة بـ (لا) تعطى درجة واحدة (١)، أما إذا أجابت بـ (نعم) فتعطى صفرا (٠).

وحيث أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (٠) إلى (١) فإن الحد الأدنى للمجموع الكلي للمقياس هو (٠) والحد الأعلى هو (٤٤) درجة.

ثامنا: المعالجة الإحصائية

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وكذلك لتحليل نتائج الدراسة استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية SPSS، وكذلك استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).
- ٢- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).
- ٣- اختبار مان- ويتني اللامعلمي (Mann- Whitney U Test).
- ٤- اختبار ولكوكسون اللامعلمي (Wilcoxon).
- ٥- معادلة سبيرمان براون (Spearman Brown).

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها

ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها

التوصيات

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدارس محافظة مسقط. وفيما يلي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها حسب تسلسل فرضياتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها:

نصت الفرضية الأولى للدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده في القياس البعدي تعزى إلى برنامج الإرشاد الجمعي.

ولاختبار هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة للدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من أبعاده في القياس البعدي، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٢).

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

المحاور	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق الشخصي	التجريبية	15	7.73	1.099
	الضابطة	15	5.67	1.877
التوافق الاجتماعي	التجريبية	15	8.67	2.093
	الضابطة	15	6.13	2.446
التوافق الأسري	التجريبية	15	8.33	.976
	الضابطة	15	6.40	1.844
التوافق الانفعالي	التجريبية	15	10.00	2.752
	الضابطة	15	6.93	3.081
الدرجة الكلية	التجريبية	15	34.73	5.378
	الضابطة	15	25.40	6.092

يتضح من جدول (١٢) أن المتوسطات الحسابية لدرجات التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقاسة بالدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده على القياس البعدي أكبر من المتوسطات الحسابية لدرجات التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة مقاسة بالدرجة الكلية للتوافق النفسي ولكل بعد من أبعاده.

ونظرا لصغر حجم العينة، تم اختبار التوزيع للبيانات، حيث تبين أن التوزيع غير اعتدالي؛ ولذلك تم التحقق من دلالة هذه الفروق باستخدام اختبار مان-وتني (Mann-Whitney) اللامعلمي. ويوضح جدول (١٣) نتائج الاختبار.

جدول (١٣)

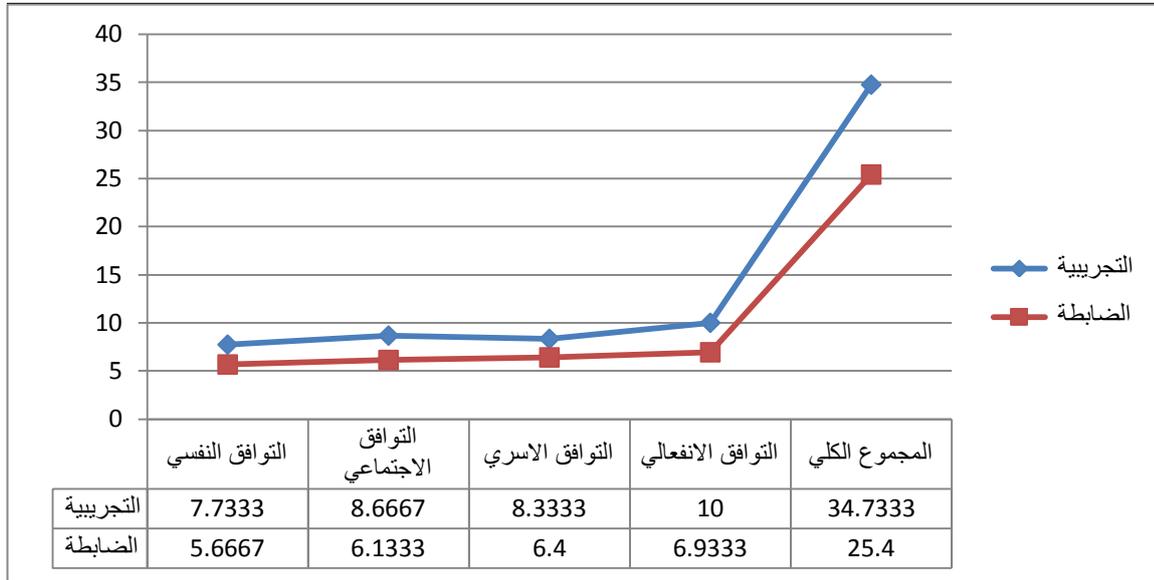
نتائج اختبار مان وتني في القياس البعدي للمقياس للمجموع الكلي ولكل بعد من أبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المحاور	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	التجريبية	15	306.00	3.102	*0.002
	الضابطة	15	159.00		
التوافق الاجتماعي	التجريبية	15	296.50	2.685	*0.007
	الضابطة	15	168.50		
التوافق الأسري	التجريبية	15	306.50	3.131	*0.002
	الضابطة	15	158.50		
التوافق الانفعالي	التجريبية	15	298.50	2.754	*0.006
	الضابطة	15	166.50		
الدرجة الكلية	التجريبية	15	315.50	4.453	*0.001
	الضابطة	15	149.50		

* دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$

يتضح من جدول (١٣) أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ بالنسبة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية في المجموع الكلي للمقياس وكذلك في كل بعد من أبعاده، وتراوحت الدلالة الإحصائية بين $(0,001)$ و $(0,007)$ وهي جميعها أقل من $(0,05)$ ، وهذا ما يدل على فاعلية

برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة وذلك في القياس البعدي كما يوضحه شكل (١).



شكل (١)

مقارنة بين المتوسطات الحسابية لمقياس التوافق النفسي ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

يوضح شكل (١) الاختلاف في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى أفراد المجموعتين على القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن هذه النتائج الإيجابية تعود الى عدم مشاركة أفراد (طالبات) المجموعة الضابطة في جلسات البرنامج وافتقارهن للمهارات والأساليب والطرق والتقنيات التي يمكن أن تساعدن على تحقيق التوافق النفسي، ولذلك لم نجد أثرا أو تحسنا في أداء أفراد هذه المجموعة، في حين نجد أن البرنامج أثر بشكل إيجابي في أفراد (طالبات) المجموعة التجريبية، حيث عمل على تحسين التوافق النفسي لديهن، وضبط انفعالتهن وتنظيمها وخفض القلق والتوتر في هذه المرحلة العمرية، وأسهم البرنامج أيضا في إعادة تنظيم إدراكهن للأفكار والمشاعر السلبية التي تراودهن في المواقف الضاغطة، وعمل على تنمية مفهوم الذات لديهن وتبني القيم الإيجابية، وطور البرنامج كذلك القدرات العقلية والمعرفية لديهن وقوى قدرتهن على التعلم والحفظ.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ويليس (Willis, 1975) التي هدفت إلى التأكد من أن ممارسة التأمل التجاوزي لها تأثير في مفهوم الذات لدى المتأمل، حيث كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية في تنمية مفهوم الذات. كما اتفقت مع نتائج دراسة هانلي وسباتس (Hanley & Spates, 1978) حيث أظهر الطلاب المتأملون نتائج إيجابية في أكثر من خمسة اتجاهات اجتماعية نفسية، واتفقت أيضا مع دراسة ترنبل ونوريس (Turnbull & Norris, 1982) لمعرفة أثر التأمل التجاوزي في مؤشرات التعرف على الذات والشخصية، والتي توصلت إلى أن المجموعة التي مارست التأمل التجاوزي بدأت بإدراك التشابه بين ذواتها الحقيقية والمثالية والاجتماعية، وتنمى لديهم مفهوم محدد عن ذواتهم الحقيقية، وأظهرت النتائج أيضا انبساطا أكثر لدى المتأملين.

وكشفت دراسة تشاندلر (Chandler, 1990) نمو ملحوظا في تطوير الذات وزيادة في مستويات الثقة والتفكير الأخلاقي لدى خريجي جامعة مهاريشي الذين تعرضوا لبرنامج التأمل التجاوزي في تعزيز نمو الحكمة خلافا للمجموعات الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج، وأما دراسة أليستروم (Ahlstrom, 1991) فقد أظهرت تفوق المجموعة التجريبية التي تعرضت لتقنية التأمل التجاوزي في البنية العميقة للشخصية في تحسن الصحة النفسية لدى أفراد هذه المجموعة.

وفي نفس سياق هذه الدراسة توصلت دراسة كل من شاندر والكسندر وهيتون (Chandler, Alexander & Heaton, 2005) إلى أن الأفراد الذين مارسوا التأمل التجاوزي أظهروا زيادة ملحوظة في نمو الأنا مقارنة بثلاث مجموعات ضابطة، وأن أفراد العينة الذين مارسوا التأمل التجاوزي أظهروا زيادة كبيرة جدا في مستوى التفكير الخلقى والثقة، وأكدت النتائج أن النمو الذاتي يمكن تحقيقه تدريجيا من خلال التمارين الواعية للتأمل التجاوزي. واتفقت هذه الدراسة أيضا مع دراسة روزين وبين (Rosaen & Benn, 2006) التي هدفت إلى تجربة التأمل التجاوزي على طلاب المرحلة المتوسطة. ومن الاستنتاجات المهمة للدراسة وصف الطلاب آثارا مفيدة لممارسة التأمل التجاوزي مثل ازدياد حالة الانتباه المريح، والقدرة على التأمل والتحكم في الذات والمرونة العاطفية وتحسن الأداء الأكاديمي، وتؤدي حالة الانتباه الناتجة من التأمل إلى نمو القدرات العاطفية الاجتماعية الضرورية لتنظيم التقلبات العاطفية والضغط النفسي بين اليافعين.

وأظهرت نتائج دراسة إيدر وآخرين (Elder et al., 2011) انخفاض القلق والضغط النفسي لدى الطلاب الذين مارسوا التأمل التجاوزي مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة، ولوحظ أيضا التأثير الإيجابي في أعراض الاكتئاب.

واتفقت نتائج هذه الدراسة أيضا مع نتائج الدراسة في تحقيق سليم (٢٠١٠) والتي توصلت إلى أن التأمل أدى إلى تقوية مقدرات الطلاب الجامعيين على التعلم، وساعدهم على الحماية من التوتر والضغط، وحسن قدرتهم على التعلم، حيث أظهر أفراد المجموعة التجريبية بعد ١٠ أسابيع درجات أعلى على سلم قياس طاقة الدماغ، كما أنهم كانوا يشعرون بنعاس أقل وكذلك كانوا أقل توترا وتعكرا للمزاج، وبينت نتائج دراسة قام بها نيدش وآخرون (Nidich et al., 2011) وجود تحسن أكاديمي في مادتي اللغة الانجليزية والرياضيات لدى الطلاب الممارسين للتأمل مقارنة بالمجموعات الضابطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها

نصت الفرضية الثانية للدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي العام ولكل بعد من أبعاده بالنسبة للمجموعة التجريبية.

ولاختبار هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتوافق النفسي للدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من أبعاده، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٤).

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية

المحاور	المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق الشخصي	قبلي	15	5.40	1.121
	بعدي	15	7.73	1.099
التوافق الاجتماعي	قبلي	15	7.00	1.069
	بعدي	15	8.67	2.093
التوافق الأسري	قبلي	15	6.33	2.257
	بعدي	15	8.33	.976
التوافق الانفعالي	قبلي	15	5.53	2.199
	بعدي	15	10.00	2.752
الدرجة الكلية	قبلي	15	24.27	4.383
	بعدي	15	34.73	5.378

يتضح من جدول (١٤) أن المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية أكبر من المتوسطات الحسابية في القياس القبلي في المجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده.

ونظرا لصغر حجم العينة، تم اختبار التوزيع للبيانات، حيث تبين أن التوزيع غير اعتدالي؛ ولذلك تم التحقق من دلالة هذه الفروق باستخدام اختبار ولوكسون (Wilcoxon) اللامعلمي. ويوضح جدول (١٥) نتائج الاختبار.

جدول (١٥)

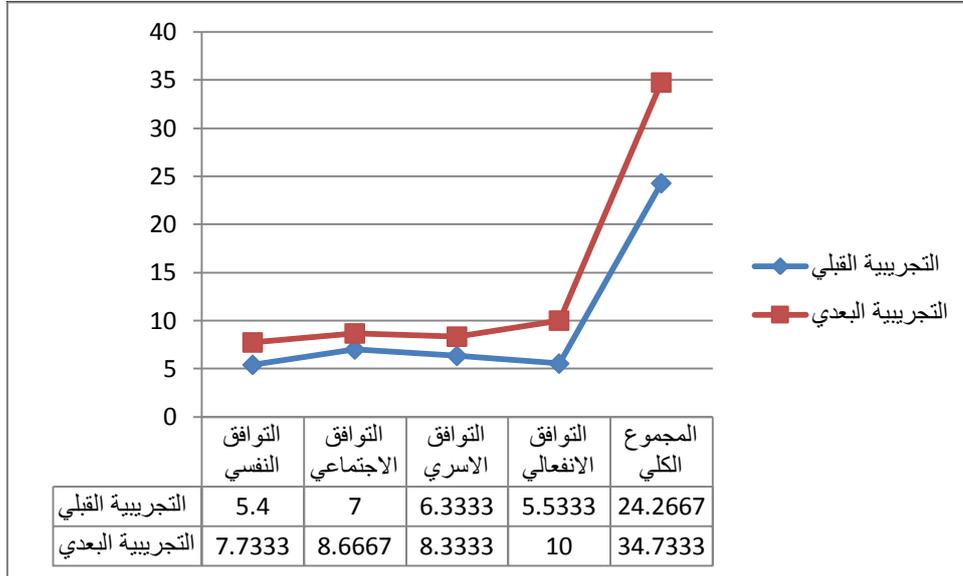
نتائج اختبار ولوكسون للقياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية

المحاور	القياس	العدد	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	قبلي	15	.00	3.324	*.001
	بعدي	15	105.00		
التوافق الاجتماعي	قبلي	15	16.00	2.326	*.020
	بعدي	15	89.00		
التوافق الأسري	قبلي	15	12.00	2.553	*.011
	بعدي	15	93.00		
التوافق الانفعالي	قبلي	15	3.50	3.087	*.002
	بعدي	15	101.50		
الدرجة الكلية	قبلي	15	.00	3.413	*.001
	بعدي	15	120.00		

* دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$

يوضح جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ بين القياسين القبلي والبعدي للتوافق النفسي في المجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده، وكانت هذه الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كانت الدلالة الإحصائية جميعها أقل من $(0,05)$ ، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

تتبين هذه الفروق أيضا من شكل (٢) الذي يوضح مقارنة بين المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية.



شكل (٢)

مقارنة بين المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية

ويتضح من الشكل وجود اختلاف في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين التطبيق القبلي والبعدي ولصالح التطبيق البعدي، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى كون تقنية التأمل التجاوزي تقنية عقلية سهلة وليست معقدة، ولا تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها، فهي سهلة التعلم ويمكن التدريب عليها وممارستها بسهولة، وكذلك لا تتطلب أي قدرة على التركيز أو السيطرة على العقل، كما أن انتباه الطالبة ووعيها أثناء التأمل التجاوزي يكون منفتحا بأقصى طاقة ممكنة، فهي ليست مجبرة على التركيز في بعض الأفكار التي قد تبرز أثناء ممارسة التأمل التجاوزي، وإنما عليها أن تقبلها وأن لا تركز فيها كثيرا، ولا تطلق عليها أحكاما، بل تدعها تتلاشى، وهذا ساعد على نجاح البرنامج في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تعد هذه التقنية أيضا تقنية طبيعية ليس فيها تلاعب كما هو الحال في التنويم المغناطيسي وهي تقنية عقلية لا تتطلب أي إجراءات أو تمارين بدنية معقدة، وتناسب جميع المراحل العمرية وخاصة المرحلة التي استهدفتها الدراسة الحالية، بالإضافة الى ذلك فإن تمارين تقنية التأمل التجاوزي المنفذة في جلسات البرنامج الإرشادي ساعدت الطالبات على الاسترخاء والتركيز والتفكير بشكل إيجابي، وأسهمت في إحداث تغيير في البنية المعرفية لديهن، ومكنتهن من تحديد الأفكار السلبية واستبدال الأفكار الإيجابية بها، وتغيير طريقة التفكير في المواقف والأحداث اليومية التي تمر بهن، كما أتاحت لهن الفرصة لقضاء وقت أكبر مع أنفسهن والقيام بعمل إيجابي، وكذلك رفعت مستوى اليقظة العقلية لديهن، وخاصة أن الطالبات في هذه المرحلة الدراسية يمررن بتغيرات عديدة في الجوانب الشخصية والاجتماعية والانفعالية والأسرية والتي قد تسبب لهن القلق والتوتر والضغط، الأمر الذي يكون له انعكاسه السلبي على سلوكهن، فقد وجدت الطالبات من التدريب على هذه التقنية عاملا مساعدا للتغلب على المشكلات التي تصاحب نموهن في هذه المرحلة والمحافظة على مستوى من التوازن الشخصي والاجتماعي والانفعالي والأسري، وبذلك فقد حسن هذا البرنامج الإرشادي مستوى التوافق النفسي لديهن.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة شكتنر (Shecter, 1977) التي أظهرت ارتفاع مستوى أداء الطلاب المتأملين في اختبارات الأداء الذهني والإبداع، وارتفاعا في مستوى تعقيد متغيرات الشخصية والطاقة والابتكار والثقة بالنفس والتحمل، وكانت هناك فروق دالة في القلق والتطابق، وتتفق أيضا مع دراسة جروسوالد وآخرين (Grosswald et al., 2008) التي هدفت إلى معرفة أثر استخدام تقنية التأمل التجاوزي في الحد من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) عن طريق الحد من التوتر والقلق، والتي أشارت نتائجها إلى أن التأمل التجاوزي مناسب جدا للأطفال الذين لديهم نقص الانتباه وفرط الحركة.

وتوصلت دراسة رامسبورغ ويومانس (Ramsburg & Youmans, 2014) إلى أن التدريب على التأمل يحسن تذكر الطالب للمعرفة من خلال المحاضرات، حيث أشارت النتائج في جميع التجارب التي أجريت أثناء الدراسة إلى أن التأمل يحسن تذكر الطالب للمعلومات التي نقلت له خلال المحاضرة، أما دراسة سو وأورمي - جونسون (So & Orme- Johnson, 2001) فقد توصلت إلى أن التأمل التجاوزي أفضل من التأمل التدبري في خمسة متغيرات، كما كشفت نتائج دراسة الدحادحة (Aldahadha, 2013) أن الخشوع في الصلاة يساعد على التنبؤ باليقظة العقلية، حيث أظهرت النتائج تأثيرا لبرنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى اليقظة العقلية، وكشفت دراسة نابورا (Napora, 2013) أن لليقظة العقلية دورا مهما في عملية التعلم وفي مستوى الأداء

الأكاديمي أكبر من دور الجانب المعرفي، وتدعم الأدلة المقدمة في هذه الدراسة استخدام الأساليب التي تعزز مستوى اليقظة العقلية وتعمل كأدوات تعليمية فاعلة، الأمر الذي يثبت الكفاءة التربوية لممارسة التأمل في الفصول الدراسية.

وتتفق الدراسة الحالية أيضا مع دراسة فروجة (٢٠١١) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين التوافق والدافعية للتعلم لدى المراهقين في التعليم الثانوي، وكذلك مع دراسة العطوي (٢٠١٣) التي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها

نصت الفرضية الثالثة للدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدي والمتابعة على مقياس التوافق النفسي العام لأفراد المجموعة التجريبية في المجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده.

ولاختبار هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة للتوافق النفسي، فجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٦).

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية

المحاور	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق الشخصي	بعدي	15	7.73	1.100
	متابعة	15	7.87	1.187
التوافق الاجتماعي	بعدي	15	8.67	2.093
	متابعة	15	9.27	2.052
التوافق الأسري	بعدي	15	8.33	.976
	متابعة	15	8.53	1.885
التوافق الانفعالي	بعدي	15	10.00	2.752
	متابعة	15	10.60	2.445
الدرجة الكلية	بعدي	15	34.73	5.378
	متابعة	15	36.27	6.273

يوضح جدول (١٦) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة. ونظرا لصغر حجم العينة، تم اختبار التوزيع للبيانات، حيث تبين أن التوزيع غير اعتدالي؛ ولذلك تم التحقق من دلالة هذه الفروق باستخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) اللامعلمي. ويوضح جدول (١٧) نتائج الاختبار.

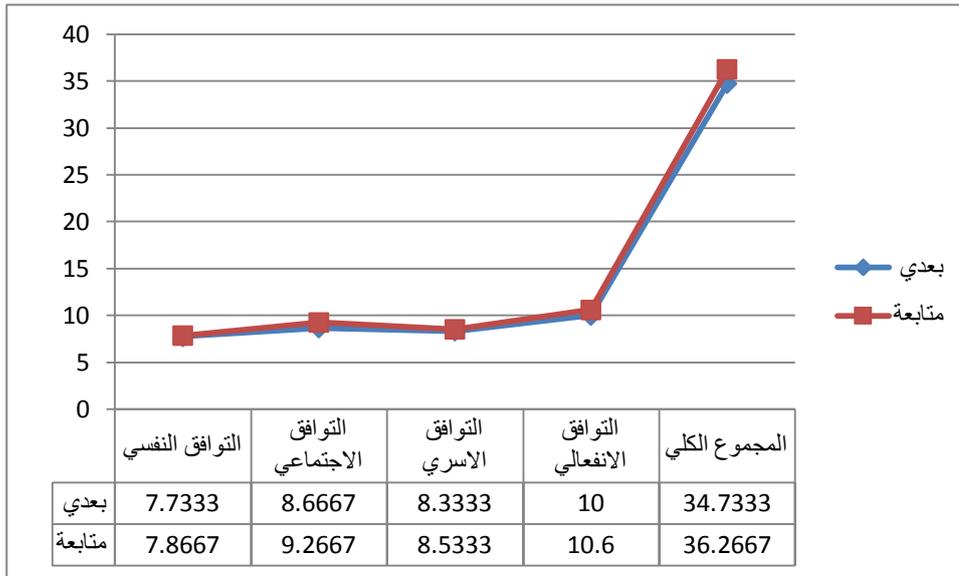
جدول (١٧)

نتائج اختبار ولكوكسون للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية

المحاور	المقياس	العدد	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	بعدي	15	35.50	0.281	0.779
	متابعة	15	42.50		
التوافق الاجتماعي	بعدي	15	22.00	1.357	0.175
	متابعة	15	56.00		
التوافق الأسري	بعدي	15	25.50	1.095	0.273
	متابعة	15	52.50		
التوافق الانفعالي	بعدي	15	41.00	0.317	0.751
	متابعة	15	50.00		
الدرجة الكلية	بعدي	15	30.00	1.086	0.277
	متابعة	15	61.00		

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدي والمتابعة للتوافق النفسي في المجموع الكلي للمقياس وفي كل بعد من أبعاده، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (٠,٠٥) وهذا معناه بقاء أثر البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية.

ويوضح شكل (٣) مقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية.



شكل (٣)

مقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والمتابعة للمجموع الكلي للمقياس ولكل بعد من أبعاده لأفراد المجموعة التجريبية

يتبين من شكل (٣) أن متوسطات درجات التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة كانت متقاربة في المجموع الكلي وكذلك في جميع محاور المقياس، الأمر الذي يعني بقاء أثر التطبيق، ويؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي وتحقيق أهدافه بعد مرور ثلاثة أسابيع من تطبيقه.

وتعزو الباحثة بقاء أثر البرنامج إلى شموليته وعدم اعتماده في التدريب على الجانب النظري والتلقين فقط وإنما أيضا على الجانب العملي والتطبيقي، فلم يكتف البرنامج بالتعرض لفلسفة التأمل التجاوزي والمعرفة النظرية لها، وإنما أثبت أن ممارسة التأمل التجاوزي كانت العامل الأساس للنتائج الملحوظة على الطالبات، حيث ركز على التطبيق العملي للتمارين والأنشطة المتعلقة بتقنية التأمل التجاوزي، واستخدم أدوات ووسائل مختلفة ومتنوعة في كل مجموعة من مجموعات تمارين التأمل التجاوزي، وهذا ما زاد دافعية الطالبات نحو هذه التمارين ورغبتهم في ممارستها، بالإضافة إلى عرض مقطع فيديو عن كل تمرين لترسيخه في أذهان الطالبات بشكل أعمق، وكذلك فإن إتاحة المجال للطالبات لممارسة بعض تمارين التأمل التجاوزي في البيئة الطبيعية أسهم بشكل كبير في بقاء أثر التدريب لديهن، كما أن نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي استند إليها البرنامج أعطى مجالا أوسع لاستخدام أساليب إرشادية متنوعة تراعي الفروق الفردية بين الطالبات من جانب، وتعمل على تعديل الأفكار والسلوك من جانب آخر، مثل: التقليد

والنمذجة والتدريب على الاسترخاء والتعرض وجدولة النشاط والمهام المتدرجة والتدريب التوكيدي والتدريب على التخاطب والإنصات والمكافأة الذاتية والتنفس العميق وتحدي كل ما هو مطلق، وتصحيح العزو الخاطيء، واستخدام التخيل وضبط الذات، وغيرها من الأساليب، وقد كان للعلاقة الإرشادية والتفاعل الإيجابي والثقة بين المرشدة والطالبات دور كبير في استمرار أثر التدريب، كما كان لعدد جلسات البرنامج الإرشادي والمدة الزمنية لتنفيذه الأثر الإيجابي الواضح أيضا، فكلما كانت الفترة الزمنية لممارسة التأمل التجاوزي أطول كانت النتائج أفضل، ولعل كل هذه الاسباب مجتمعة كانت سببا في بقاء أثر البرنامج واستمراره.

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة هانلي وسباتس (Hanley & Spates, 1978) التي أظهرت فروقا دالة لمتغير طول فترة التأمل التجاوزي، حيث أظهر المتأملون لفترة أطول نتائج إيجابية أكثر. واتفقت أيضا مع نتائج دراسة هونغ وآخرين (Hong et al., 2012) التي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحفيز الطلاب ذوي المستويات المتدنية في تقدير الذات والكفاءة الذاتية، والتي أظهرت ارتفاعا ملحوظا لدى المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات والكفاءة الذاتية، وكان للبرنامج الإرشادي أثر واضح في الطلاب ذوي المستوى المتدني.

التوصيات:

أثبتت الدراسة الحالية تحسناً في مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر بعد تطبيق برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي، كما أثبتت بقاء أثر المتابعة، وفي ضوء هذه النتائج الإيجابية توصي الباحثة بالآتي:

١. توجيه الاختصاصيين النفسيين في المدارس نحو الاستفادة من برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي المستخدم في هذه الدراسة، بهدف مساعدة الطلاب على التغلب على التوتر والضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي.

٢. تطوير مجالات الخدمات الإرشادية والنفسية المقدمة للطلاب في كافة المؤسسات التعليمية، وإتاحة الفرصة للطلاب لممارسة التأمل التجاوزي في الفصول الدراسية يومياً قبل بدء اليوم الدراسي.

٣. الاستفادة من تقنيات التأمل التجاوزي واستخدامها مع الطلاب كخدمات وقائية وعلاجية بديلة.

٤. بناء برامج إرشادية في التأمل التجاوزي تستند إلى نظريات الإرشاد النفسي المختلفة، وتقصي فاعليتها في تحسين التوافق النفسي لدى الطلاب.

٥. تنفيذ برامج إرشادية مناسبة في التأمل التجاوزي لتحسين قدرات الطلاب في مجالات أخرى مثل رفع المستوى الأكاديمي ومعالجة صعوبات التعلم والدافعية للتعلم.

٦. إثراء المكتبات في مؤسسات التعليم العالي بتزويدها بالدراسات المتخصصة في مجال التأمل التجاوزي لتسهيل البحث العلمي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، زيزي السيد. (٢٠٠٦). العلاج المعرفي للاكتئاب أسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

إبراهيم، عبدالستار. (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد؛ عربيات، أحمد. (٢٠٠٩). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو زعيزع، عبدالله يوسف. (٢٠١٣). الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي. عمّان: زمزم ناشرون وموزعون.

أحمد، سهير كامل. (١٩٩٩). الصحة النفسية والتوافق. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

البحراني، عبدالمجيد حسين محمد. (٢٠٠٨). أثر برنامج الإشراف الإلكتروني في تنمية التفكير التأملي والممارسات الصفية لدى الطلاب معلمي العلوم بكلية التربية في جامعة السلطان قابوس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان.

البريدي، عزيز عبدالله عامر. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى: سلطنة عمان.

البوسعيدي، خميس بن عبدالله. (٢٠١١). أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب الصف العاشر القلقين بمنطقة الباطنة بسلطنة عمان. رسالة ماجستير، جامعة نزوى: سلطنة عمان.

بيك، أرون. (٢٠٠٠). **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية** (مترجم: عادل مصطفى). القاهرة: دار الآفاق العربية.

التوبية، ابتسام بنت منصور محمد. (٢٠١٣). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض سلوك التتمر المدرسي لدى طلاب الصفين الثامن والتاسع بمحافظة الداخلية في سلطنة عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى: سلطنة عمان.

توفيق، أحمد. (٢٠١١). **أيقظ قوة عقلك الخارقة**. عمّان: الأهلية للنشر والتوزيع.

توفيق، أحمد. (٢٠١٢). **الشفاء الذاتي بقوة عقلك الباطن**. عمّان: الأهلية للنشر والتوزيع.

حشمت، حسين أحمد وباهي، مصطفى حسين. (٢٠٠٦). **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.

الحجري، سالم راشد سالم. (٢٠١١). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى: سلطنة عمان.

الخالدي، أديب محمد. (٢٠٠٩-أ). **المرجع في الصحة النفسية**. عمّان: دار وائل للنشر.

الخالدي، عطالله فؤاد. (٢٠٠٩-ب). **علم النفس الإرشادي الدليل في الإرشاد الجمعي**. عمّان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الخطيب، جمال محمد. (٢٠٠١). **تعديل سلوك الأطفال المعوقين**. دبي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

الخواجة، عبدالفتاح محمد سعيد. (٢٠٠٣). **مقدمة في برامج الإرشاد والعلاج الجماعي** "بناء البرامج الإرشادية". عمّان: دار المستقبل للنشر والتوزيع.

الخواجة، عبدالفتاح محمد سعيد. (٢٠١٠). **خطوات إلى الأمام كيف تحقق ذاتك**. عمّان: دار البداية ناشرون وموزعون.

الخواجة، عبدالفتاح محمد سعيد. (٢٠١١). فاعلية برنامج توجيه جمعي مهني في تحسين مستوى النضج المهني والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة السلطان قابوس. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٢ (٤).

الداهري، صالح حسن أحمد. (٢٠١١). *علم النفس الإرشادي*. عمّان: دار وائل للنشر.

دبور، عبداللطيف والصابي، عبدالحكيم. (٢٠٠٧). *الإرشاد المدرسي بين النظرية والتطبيق*. عمّان: دار الفكر.

الدحاحة، باسم محمد علي. (٢٠١٠). *الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي*. دبي: مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.

الدحاحة، باسم محمد علي. (٢٠١٣). *مهارات القيادة في الإرشاد الجمعي للمجموعات الصغيرة*. دبي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

الدحاحة، باسم محمد علي. (٢٠١٤). فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى. *مجلة دراسات الجامعة الأردنية*.

دستغيب، عبدالحسين. (٢٠٠٦). *التفكير*. بيروت: دار المحجة البيضاء.

الدغيشي، صفية راشد حمود. (٢٠٠٧). *ممارسات التفكير التأملي في صنع القرار لدى مديري المدارس بسلطنة عمان (دراسة ميدانية)*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان.

الزراد، فيصل محمد خير. (٢٠٠٥). *العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض*. بيروت: دار العلم للملايين.

زهران، حامد عبدالسلام. (١٩٩٧). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

زيرفوس، ديفيد. (٢٠١٣). *التوتر قرار*. ترجمة مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير.

سري، إجلال محمد. (١٩٨٦). *دراسات تربوية*. ٢ (٥). عالم الكتب: القاهرة، ١٦٢-١٦٣.

سري، إجلال محمد. (١٩٩٠). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب.

السفاسفة، محمد إبراهيم. (٢٠٠٣). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. دبي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

سليم، حداد (محقق). (٢٠١٠). التأمل التجاوزي يقوي من مقدرات الطلاب على التعلم. مجلة البلد، من الموقع الإلكتروني www.albaladonline.com

سليمان، سعاد محمد علي. (٢٠١٥). الأخطاء الشائعة في تربية الأطفال والناشئة. دبي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

سولفيان، كارين. (٢٠٠٨). الأبناء والتربية المثالية في ظل الضغوط الحياتية. ترجمة خالد العامري، القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.

السيد، عبدالمنعم عبدالله حسيب. (١٩٩٣). مستوى مفهوم الذات والتوافق النفسي وعلاقتها بالسلوك التأملي والاندفاعي لطلاب المرحلة الثانوية (دراسة وصفية مقارنة). جامعة عين شمس: مصر.

الشبلي، عبدالله خلفان سالم. (٢٠١٤). برنامج للأمن النفسي وأثره على الدافعية للإنجاز والتوافق لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان. جامعة القاهرة: مصر.

العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٢). المبادئ العامة لعلم النفس الإرشادي. عمّان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

عبيد، مجدي فاروق. (٢٠١٣). الحياة أحلى بلا توتر. البحرين: المكتبة الوطنية.

العنايقة، بسام سليمان. (٢٠١٣). دور البيئة المدرسية في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بئر السبع في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك: الأردن.

العريمي، أيمن. (٢٠٠٦). زيادة قدراتك الذهنية وتفعيل طاقاتك الكامنة. عمّان: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.

الخطوي، محمد عودة. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة تبوك. رسالة دكتوراه، جامعة طيبة: السعودية.

عقل، محمود عطا حسين. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي. الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

العنزي، مرزوق رحيم. (٢٠١٤). التوجيه والإرشاد النفسي والعلاج النفسي الديني من منظور إسلامي. الكويت: دار المسيلة للنشر والتوزيع.

الغري، أحمد نائل. (٢٠١٠). برنامج إرشاد نفسي. عمّان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

فروجة، بلحاج. (٢٠١١). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتدرس في التعليم الثانوي. جامعة مولود معمري- تيزي وزو: الجزائر.

فليكسينجتون، بيفرلي دي. (٢٠١٤). حديث الذات لنفس أكثر هدوءاً. ترجمة مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير.

القبانجي، حسن. (٢٠٠٠). مسند الإمام علي. تحقيق طاهر السلامي. بيروت: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات.

الكلوت، أماني حمدي شحادة. (٢٠١١). دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة. الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.

كيهو، جون. (٢٠٠١). العقل الباطن. ترجمة مصطفى دليلة. دمشق: دار الحوار للنشر والتوزيع.

محمود، بيداء كيلان. (٢٠١٣). التوافق النفسي. جامعة بغداد: العراق.

مرهج، ريتا إسكندر مفرج. (٢٠٠١). أولادنا من الولادة حتى المراهقة. بيروت: أكاديميا انترناشيونال للنشر والطباعة.

ملحم، سامي محمد. (٢٠١٥). أساليب الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

المنيف، عبدالله محمد والعرفج، محمد علي. (بدون تاريخ). التفكير في ملكوت السماوات والأرض وقدرة الله تعالى. السعودية: جامع الأمير تركي بن عبدالله.

النجمة، علاء الدين إبراهيم. (٢٠٠٨). مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.

وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠٧). الملحق المرفق للقرار الوزاري رقم (١٦٠ / ٢٠٠٧). مسقط، سلطنة عمان: مؤلف.

وزارة التربية والتعليم. (٢٠١٤). الكتاب الإحصائي السنوي. مسقط، سلطنة عمان: مؤلف.

Ahlstrom, H. H. B. (1991). **Transcendental meditation, adaptation mechanisms and valuations**. ProQuest, UMI Dissertations Publishing).

Aldahadha, B. (2013). The Effects of Muslim Praying Meditation and Transcendental Meditation Programs on Mindfulness among the University of Nizwa Students. **College Student Journal**, 47(4), 668.

Bodian, S. (2012). **Meditation for Dummies**. John Wiley & Sons, Inc: United States of America

Boeving, N. G. (2014). Transcendental meditation. P: 1814, **Encyclopedia of psychology and religion**. Boston, MA: Springer US. Doi: 10.1007/978-1-4614-6086-2

Britton, W. B. (2006). **Meditation and depression**. The University of Arizona. A Dissertation Submitted to the Faculty of the Department of Psychology In Partial Fulfillment of the Requirements For the Degree of Doctor of Philosophy. ProQuest Information and Learning Company. UMI Microform 3264574

Chandler, H. M., (1990). **Transcendental Meditation and awakening wisdom: a 10-year longitudinal study of self-development**. Unpublished doctoral dissertation, Maharishi International University, Fairfield, Iowa

Chandler, H. M., Alexander, C. N., & Heaton, D. P. (2005). The transcendental meditation program and post conventional self-development: A 10-year longitudinal study. **Journal of Social Behavior and Personality**, 17(1), 93.

Dwairy, M. (2009). Parenting and Adolescent's Psychological Adjustment: Toward a Systemic Approach in Parenting Research. **The Open Family Studies Journal**, 2009, 2, pp. 66-74. DOI: 10.2174/1874922400902010066

- Elder, C., Nidich, S., Colbert, R., Hagelin, J., Grayshield, L., Oviedo-Lim, D., & Gerace, D. (2011). Reduced psychological distress in racial and ethnic minority students practicing the transcendental meditation program. **Journal of Instructional Psychology**, **38(2)**, 109. ISSN: 0094-1956
- Forem, J. (2012). **The Essential Teachings of Maharishi Mahesh Yogi Transcendental Meditation**: The classic text revised and updated. Hay House, INC. USA.
- Frew, D. R. (1974). Transcendental meditation and productivity. **The Academy of Management Journal**, **17(2)**, 362-368.
- Goodman, R. S., Walton, K. G., Orme-Johnson, D. W., & Boyer, R. (2008). The Transcendental Meditation Program. **Journal of Offender Rehabilitation**, **36:1-4**, 1-33, DOI: 10.1300/J076v36n01_01. Downloaded by [Sultan Qaboos University] On: 05 February 2014, At: 04:56
- Grosswald, S. J., Stixrud, W. R., Travis, F., & Bateh, M. A. (2008). Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) by reducing stress and anxiety: An exploratory study. **Current Issues in Education**, **10(2)**.
- Hanley, C. P., & Spates, J. L. (1978). Transcendental meditation and social psychological attitudes. **Journal of Psychology**, **99(2)**, 121-127.
- Hong, Z., Lin, H., Wang, H., Chen, H., & Yu, T. (2012). The Effects of Functional Group Counseling on Inspiring Low-Achieving Students' Self-Worth and Self-Efficacy in Taiwan. **International Journal of Psychology**, **47(3)**, 179-191. DOI:10.1080/00207594.2011.590494. Downloaded by: [Sultan Qaboos University] On: 19 February 2013, At: 05:16
- Napora, L. (2011). Meditation in Higher Education: The Question of Change, a Current Problem, and Evidence toward a Solution. **Biofeedback**, **39(2)**, 64-66. DOI: 10.5298/1081-5937-39.2.06

- Napora, L. (2013). **The Impact of Classroom-Based Meditation Practice on Cognitive Engagement, Mindfulness and Academic Performance of Undergraduate College Students**, (Doctoral dissertation). State University of New York at Buffalo. Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).
- Nidich, S. I., Schneider, R. H., Nidich, R. J., Foster, G., Sharma, H., Salerno, J., Goodman, R., & Alexander, C. N. (2005). Effect of the Transcendental Meditation Program on Intellectual Development in Community-Dwelling Older adults. **Journal of Social Behavior and Personality**, *17*(1), 217-226.
- Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., & Zigler, R. L. (2011). **Academic achievement and transcendental meditation: A study with at-risk urban middle school students**. Mobile: Project Innovation, Inc.
- Orme-Johnson, D. W., & Barnes, V. A. (2013). Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, *19*(0), 1-12. DOI: 10.1089/acm.2013.0204
- Ramsburg, J. T. & Youmans, R. J. (2014). Meditation in the Higher-Education Classroom: Meditation Training Improves Student Knowledge Retention during Lectures. **Mindfulness**, *5*, 431–441. DOI: 10.1007/s12671-013-0199-5
- Ranjha, A. Y. (2009). **Emotional Intelligence and Psychological Adjustment of Nurses Serving in Emergency and Non-Emergency Wards**. A Dissertation Submitted to Department of Psychology, University of Sargodha, Sargodha.
- Rosaen, C., & Benn, R. (2006). The experience of Transcendental Meditation in middle school students: a qualitative report. **Explore**, *2*(5), 422-425. DOI:10.1016/j.explore.2006.06.001
- Roth, R. (1994). **Maharishi Mahesh Yogi's Transcendental Meditation**: Revised & updated edition. New York: Donald I. Fine, Inc.
- Salzberg, S. (2011). **Real Happiness: The Power of Meditation**. Workman Publishing: New York.

- Shecter, H. W. (1977). **A Psychological Investigation into the Source of the Effect of the Transcendental Meditation Technique**. Ph.D. Dissertation. York University.
- So, Kam-Tim, & Orme-Johnson, D. W. (2001). Three Randomized Experiments on the Longitudinal Effects of the Transcendental Meditation Technique on Cognition. **Intelligence**, **29(5)**, 419–440.
- Stevens, M. M. (2000). Introducing Executives to the Transcendental Meditation Program. **Journal of Adult Development**, **7(4)**, 283-284. Doi: 1009527815056
- Tanner, M. A. (2008). **The Effect of Transcendental Meditation on Mindfulness**. ProQuest, UMI Dissertations Publishing.
- Throll, D. A. (1982). Transcendental Meditation and Progressive Relaxation: Their Physiological Effects. *Journal of Clinical Psychology*, **38(3)**, 522-530
- Turnbull, M., & Norris, H. (1982). Effects of Transcendental Meditation on Self-Identity Indexes and Personality. **British Journal of Psychology**, **73(Feb)**, 57-68.
- Willis, C. L. R. (1975). **Transcendental Meditation and its Influence on the Self-Concept**. Dissertation Abstracts International, **36 (1-A)**, 139.

ملاحق

ملحق (١)

University of Nizwa
College of Arts & Sciences
Dean's Office



جامعة نوى
كلية العلوم والآداب
مكتب العميد

الموافق: 2 نوفمبر 2014م

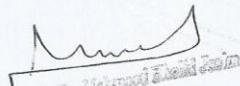
إلى من يهمه الأمر

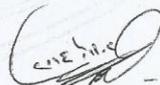
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تقوم الطالبة / منى عبدالمجيد عبدالله اللواتي، طالبة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي ورقمها الجامعي (07056329) بإعداد بحث بعنوان: "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط" ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولتطبيق دراستها تحتاج إلى الاطلاع على العديد من المصادر الأولية والمراجع والإحصائيات المتعلقة بدراساتها وتطبيق الاستبانة التي أعدتها؛ لذا نرجو تسهيل مهمتها البحثية.
شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،


د/ محمود خالد جاسم
مساعد العميد للدراسات العليا
والبحث العلمي


أ.د/ سامر جميل رضوان
رئيس قسم التربية والدراسات الإنسانية



Initial campus at Birkat Al Mouz, P.O. Box 33, Postal Code 616,
Nizwa, Sultanate of Oman.
Tel. : 25446602-25446319 , Fax : 25446289

Email address : info@unizwa.edu.om
Website : www.unizwa.edu.om

الرمز البريدي ص.ب : ٣٣ ، الرمز البريدي : ٦١٦
بركة الموز - نوى - سلطنة عُمان
هاتف : ٢٥٤٤٦٦٠٢-٢٥٤٤٦٣١٩ ، فاكس : ٢٥٤٤٦٢٨٩

ملحق (٢)

Sultanate of Oman
Ministry of Education

Directorate General of Education Muscat Reg.

الرقم: ٣٤٩ م ٢٠١٤

التاريخ: ١٤٣٦ / ١٢ / ١٤ هـ

الموافق: ١٤٣٦ / ١٢ / ١٤ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سَلْطَنَةُ عُضْمَانِ
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ
الْمَدِيرِيَّةُ الْعَامَّةُ لِلتَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ بِمُحَافَظَةِ مَسْطَط

دائرة تنمية الموارد البشرية
مركز التدريب والامناء المهني

المحترمون

الافاضل / مديرو ومديرات المدارس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،، وبعد:

الموضوع / تسهيل مهمة باحثة

بالإشارة إلى الموضوع أعلاه ، والى خطاب المكتب الفني للدراسات والتطوير رقم (١٤٢٦٤٩٠) بتاريخ ٢٠١٤/١٢/٧ م . نود إفادتكم بأن الفاضلة /منى بنت عبدالمجيد بن عبدالله اللواتي طالبة دراسات عليا في جامعة نزوى للحصول على درجة الماجستير تخصص الارشاد النفسي ، تقوم حاليا بإجراء دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط " وترغب الباحثة في تطبيق ادوات الدراسة على عينة من الطالبات .
عليه المرجو التكرم بتسهيل مهمة الباحث في تطبيق اداة الدراسة وذلك وفق الإجراءات المعمول بها لديكم ، وتوجيه المعنيين بذلك .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير



شؤون التدريب والامناء المهني
مدير دائرة تنمية الموارد البشرية

ملحق (٣)

Sultan Qaboos University

OFFICE OF THE ADVISOR
FOR ACADEMIC AFFAIRS



جامعة السلطان قابوس

مكتب المستشار
للشؤون الأكاديمية

المحترم

الدكتور / سعيد بن سليمان الظفري
مدير مركز الإرشاد الطلابي

تحية طيبة .. وبعد،،

الموضوع: تحكيم مقياس رسالة الماجستير

يرجى التكرم بالإيعاز للمختصين لديكم بمساعدة الباحثة/ منى بنت عبدالمجيد اللواتي، طالبة دراسات عليا (ماجستير) من جامعة نزوى، في تحكيم مقياس الاستبانة الخاصة بدراساتها وهي بعنوان:

" فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط "

شاكرين لكم تعاونكم ،،

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير،،،



أ.د. طاهر بن عبدالرحمن باعمر

مستشار رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية

الموافق: ٤ نوفمبر ٢٠١٤ م

التاريخ: ١١ محرم ١٤٣٦ هـ

ملحق (٤)

Sultan Qaboos University

OFFICE OF THE ADVISOR
FOR ACADEMIC AFFAIRS



جامعة السلطان قابوس

مكتب المستشار
للشؤون الأكاديمية

المحترم

الدكتور/ سعيد بن سليمان الظفري
مدير مركز الإرشاد الطلابي

تحية طيبة .. وبعد،،

الموضوع: تحكيم البرنامج الإرشادي لرسالة الماجستير

يرجى التكرم بالإيعاز للمختصين لديكم بمساعدة الباحثة/ منى بنت عبدالمجيد اللواتي، طالبة دراسات عليا (ماجستير) من جامعة نزوى، في تحكيم البرنامج الإرشادي الخاص بدراساتها وهي بعنوان:

" فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط "

شاكرين لكم تعاونكم ،،

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير،،،



أ.د. طاهر بن عبدالرحمن باعمر

مستشار رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية

الموافق: ١٦ ديسمبر ٢٠١٤ م

التاريخ: ٢٣ محرم ١٤٣٦ هـ

ملحق (٥)

رسالة طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي

كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الانسانية
ماجستير تربية / الإرشاد النفسي

المحکم الفاضل/..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط " وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة، قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي بهدف تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط. ويتألف البرنامج من (١٢) جلسة إرشاد جمعي، لمدة شهرين بواقع جلستين في الأسبوع الواحد، بالإضافة إلى جلسة ما قبل البرنامج وجلسة ما بعد البرنامج، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة بين (٤٠-٦٠) دقيقة.

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية وخبرة في هذا الجانب، فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا البرنامج الإرشادي، راجية تكرمكم بمنحي جزءاً من وقتكم الثمين للاطلاع عليه وإبداء ملاحظتكم القيمة، من حيث عنوان البرنامج، وأهداف البرنامج، وخطوات بناء البرنامج، وعدد الجلسات، والأساليب والأدوات المستخدمة، وإجراءات تنفيذ الجلسات، والأنشطة والواجبات المنزلية، وأغدو شاكراً لكم تزويدي بأي أفكار أو مقترحات ترونها مناسبة لإثراء البرنامج.

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية

الدرجة والرتبة العلمية/.....
التخصص/.....
مكان العمل/.....
القسم/.....

شاكراً ومقدرة لكم جهودكم الطيبة في تزويدنا بكل ما هو مفيد في البحث العلمي.

الباحثة/ منى بنت عبد المجيد عبدالله اللواتي

إشراف الدكتور:.....

استمارة تحكيم برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي

ملاحظات	الحكم		الموضوع	م
	غير مناسب	مناسب		
			عنوان البرنامج الإرشادي.	١
			أهداف البرنامج الإرشادي.	٢
			خطوات بناء البرنامج.	٣
			عدد الجلسات الإرشادية و ترتيبها ومدتها.	٤
			الأساليب الإرشادية المستخدمة.	٥
			الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج.	٦
			إجراءات تنفيذ جلسات البرنامج.	٧
			الواجبات والأنشطة المنزلية.	٨

مقترحات أخرى

.....

.....

.....

.....

استمارة تحكيم جلسات برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي

مدى مناسبة الأساليب الإرشادية		مدى مناسبة المدة الزمنية للجلسة		مدى مناسبة الأهداف للجلسة		الجلسة الإرشادية
مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	
						الجلسة الأولى
						الجلسة الثانية
						الجلسة الثالثة
						الجلسة الرابعة
						الجلسة الخامسة
						الجلسة السادسة
						الجلسة السابعة
						الجلسة الثامنة
						الجلسة التاسعة
						الجلسة العاشرة
						الجلسة الحادية عشرة
						الجلسة الثانية عشرة

مقترحات أخرى

.....

.....

.....

ملحق (٦)

أعضاء لجنة تحكيم مقياس التوافق النفسي العام

م	الاسم	التخصص	جهة العمل
١	أ.د. محمد الشيخ حمود	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى
٢	أ.د. مایسة محمد شكري	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى
٣	د. هدى أحمد الضوي	علم النفس	جامعة نزوى
٤	د. مطاع محمد بركات	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى
٥	أ.د. علي مهدي كاظم	علم النفس/ قياس وتقويم	جامعة السلطان قابوس
٦	أ.د. ماهر محمد ابو هلال	علم النفس/ مناهج بحث وتقويم	جامعة السلطان قابوس
٧	أ.د. منى بنت عبدالله البحرانية	الإرشاد نفسي	جامعة السلطان قابوس
٨	أ.د. محمد إبراهيم السفاسفة	علم النفس/ إرشاد نفسي	جامعة السلطان قابوس
٩	د. سعيد بن سليمان الظفري	علم النفس التربوي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
١٠	د. عبدالفتاح الخواجة	الإرشاد النفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
١١	د. عبدالحافظ إسماعيل عامر	الإرشاد النفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
١٢	د. مها عبدالمجيد العاني	علم النفس التربوي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
١٣	أ. عائشة بنت خلفان الوهيبيبة	ماجستير إرشاد نفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة نزوى
١٤	أ. محمد بن سعيد بن محمد الرواحي	ماجستير علم النفس	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس

ملحق (٧)

أعضاء لجنة تحكيم برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي

م	الاسم	التخصص	جهة العمل
١	أ.د. مايسة محمد شكري	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى
٢	أ.د. منى بنت عبدالله البحرانية	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
٣	د. هدى أحمد الضوي	علم النفس	جامعة نزوى
٤	د. عبدالفتاح الخواجة	الإرشاد النفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
٥	د. عبدالحافظ إسماعيل عامر	الإرشاد النفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
٦	د. مها عبدالمجيد العاني	علم النفس التربوي	مركز الإرشاد الطلاب جامعة السلطان قابوس
٧	د. سميرة بنت حميد سعيد الهاشمية	الإرشاد النفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
٨	د. عائشة محمد عجوة	الإرشاد النفسي	مركز الإرشاد الطلابي جامعة السلطان قابوس
٩	د. عصام بن عبدالمجيد اللواتي	علم النفس	كلية مزون

ملحق (٨)

نموذج استمارة تقييم جلسة إرشادية

عزيزتي الطالبة : الجلسة:

يهدف تقييم أثر جلسات برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام، والارتقاء بمستوى البرنامج الإرشادي، يرجى منكم التكرم بتعبئة هذه الاستمارة بعد قراءة كل عبارة قراءة متأنية والإجابة عنها بكل موضوعية.

• يرجى الإجابة بوضع علامة (✓) أمام كل عبارة حسب الدرجة التي توافق رأيك.

م	البند	موافقة بشدة	موافقة	محايدة	غير موافقة	غير موافقة بشدة
١	أهداف الجلسة واضحة ومحددة.					
٢	الأهداف مرتبطة بموضوع الجلسة.					
٣	حققت أهداف الجلسة طموحاتي.					
٤	الأهداف مناسبة للمرحلة العمرية.					
٥	الوسائل والأدوات مناسبة ومتنوعة.					
٦	ترتبط الأدوات بالأهداف والأساليب.					
٧	توظيف الأدوات في الوقت المناسب.					
٨	جودة الأدوات ومدى وضوحها.					
٩	محتوى المادة العلمية دقيق ومناسب.					
١٠	المادة العلمية مناسبة للمرحلة العمرية.					
١١	إجراءات الجلسة واضحة ومحددة.					
١٢	الوضوح في عرض تعليمات التمارين والأنشطة.					
١٣	الأنشطة والواجبات المنزلية مناسبة.					
١٤	التغذية الراجعة كافية ومناسبة.					
١٥	الحرص على متابعة الأنشطة والواجبات المنزلية.					
١٦	التفاعل بين المشاركين كبير.					
١٧	التمكن من إدارة الجلسة الإرشادية.					
١٨	مناسبة تاريخ الجلسة ومكانها.					
١٩	المدة الزمنية المحددة للجلسة مناسبة.					
٢٠	توقيت بدء الجلسة وانتهائها مناسب.					

في الختام أشكر لكن تعاونكم

ملحق (٩)

مقياس التوافق النفسي العام (نموذج المحكمين)

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الانسانية

ماجستير تربية / الإرشاد النفسي

المحكم الفاضل/ المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق العام النفسي لدى طالبات الصف الحادي عشر في محافظة مسقط " وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدمت الباحثة مقياس "التوافق النفسي العام" للدكتورة إجلال سري(١٩٨٦)، بحيث تكون الإجابة ضمن خيارين (نعم، لا) ، ويعبر بها عن عدد من الأبعاد والمتمثلة في: البعد الأول (التوافق الشخصي)، البعد الثاني (التوافق الاجتماعي)، البعد الثالث (التوافق الأسري)، البعد الرابع (التوافق الإنفعالي)، ولقد تم إضافة بنود أخرى على أبعاد المقياس: التوافق الشخصي والتوافق الانفعالي والتوافق الاجتماعي، لمواءمته مع الدراسة الحالية.

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية وخبرة في هذا الجانب، فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم صدق هذا المقياس، راجية التكرم بمنحي جزءاً من وقتكم الثمين للاطلاع عليه وإبداء ملاحظاتكم القيمة، من حيث انتماء فقرات المقياس، وسلامة الصياغة اللغوية، ومناسبتها للفئة العمرية، وإجراء أي تعديلات ترونها مناسبة.

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية

الدرجة والرتبة العلمية/.....

التخصص/.....

مكان العمل/.....

القسم/.....

شاكراً ومقدرة لكم جهودكم الطيبة في تزويدنا بكل ما هو مفيد في البحث العلمي.

الباحثة/ منى بنت عبد المجيد عبدالله اللواتي

عبارات المقياس

م	الفقرة	الصياغة اللغوية للفقرة		وضوح الفقرات		مناسبتها للفئة العمرية		التعديلات المقترحة
		جيدة	بحاجة إلى تعديل	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	
البعد الأول: التوافق الشخصي								
١.	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي.							
٢.	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي.							
٣.	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد.							
٤.	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة.							
٥.	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي.							
٦.	أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها.							
٧.	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها.							
٨.	أصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.							
٩.	أشعر بالنقص و أنني أقل من غيري.							
	أشعر بنفسي فيما إذا كنت في حالة توتر أو استرخاء.							*
	أشعر بأهمية التغذية وأثرها في أفكاري وسلوكي وانفعالاتي وصحتي .							*
	عندما أقوم بعمل ما فإنني أنغمس كلياً فيه دون التفكير بأي شيء آخر.							*
	أنتبه إلى كل المثيرات المحيطة بشكل كبير.							*

التعديلات المقترحة	مناسبتها للفئة العمرية		وضوح الفقرات		الصياغة اللغوية للفقرة		الفقرة	م
	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	جيدة	بحاجة إلى تعديل		
البعد الثاني: التوافق الاجتماعي								
							بعض ظروف البيئة صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتها النفسية.	١٤.
							أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين.	١٥.
							أقبل نقد الآخرين بصدق.	١٦.
							أشعر أن معظم زملائي يكرهونني.	١٧.
							كثيراً ما أرح شعور الآخرين.	١٨.
							أشارك في نواحي النشاط العديدة.	١٩.
							علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين.	٢٠.
							تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة.	٢١.
							أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين.	٢٢.
							يكون سلوكي طبيعياً في تعاملتي مع أفراد الجنس الآخر.	٢٣.
							أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس.	٢٤.
							أشعر بالاستياء عندما أفشل في عمل ما.	٢٥.
*								

م	الفقرة	الصياغة اللغوية للفقرة		وضوح الفقرات		مناسبتها للفئة العمرية		التعديلات المقترحة
		جيدة	بحاجة إلى تعديل	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	
البعد الثالث: التوافق الأسري								
٢٦.	أشعر بالعربة وأنا بين أفراد أسرتي.							
٢٧.	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي.							
٢٨.	أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة.							
٢٩.	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي.							
٣٠.	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي.							
٣١.	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني.							
٣٢.	أحب بعض أفراد أسرتي.							
٣٣.	أسرتي مفككة.							
٣٤.	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي.							
٣٥.	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة.							

م	الفقرة	السياغة اللغوية للفقرة		وضوح الفقرات		مناسبتها للفئة العمرية		التعديلات المقترحة
		جيدة	بحاجة إلى تعديل	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	
البعد الرابع: التوافق الانفعالي								
٣٦.	من الصعب أن يتمكنني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني.							
٣٧.	حياتي الانفعالية هادئة و مستقرة.							
٣٨.	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر.							
٣٩.	عادة اتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.							
٤٠.	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية.							
٤١.	تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي.							
٤٢.	أشعر غالبا بالاكئاب.							
٤٣.	يتسم سلوكي بالاندفاع.							
٤٤.	أشكو من القلق معظم الوقت.							
٤٥.	من الصعب أن ينجرح شعوري.							
٤٦.	أستغرق كثيرا في أحلام اليقظة.							*
٤٧.	أعتقد أن بعض مشاعري سيئة، وأنه يجب أن لا أشعر بها.							*
٤٨.	أصدر أحكامًا على أفكارى إذا كانت جيدة أو سيئة.							*

*							انتبه لتأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	٤٩.
*							أتعهد أن أكون واعية لمشاعري.	٥٠.

* البنود المضافة إلى المقياس الأصلي

ملحق (١٠)

مقياس التوافق النفسي العام (الصورة النهائية للمقياس)

عزيزتي الطالبة

تقوم الباحثة بإعداد دراسة عنوانها "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدارس محافظة مسقط"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي.

وتضع الباحثة بين أيديكن هذه الاستبانة التي تنقسم إلى أربعة أبعاد، وتشتمل على (٤٤) عبارة تقيس مستوى التوافق النفسي ، لدى طالبات الصف الحادي عشر.

لذا يرجى منكن التكرم بالإجابة عن **جميع** مفردات هذه الاستبانة بدقة وموضوعية، بحيث تكون الإجابة عن كل عبارة منها ضمن أحد خيارين: (نعم أو لا)، حتى يتسنى للباحثة تحليل البيانات والتوصل إلى النتائج الصحيحة.

كما يرجى قراءة كل عبارة من العبارات قراءة متأنية، ومن ثم اختيار الإجابة، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالصحيح هو ما ينطبق عليك.

وتؤكد الباحثة أن المعلومات المجمع ستعامل بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحثة / منى بنت عبدالمجيد بن عبدالله اللواتي

البيانات الشخصية

الاسم:

المدرسة:

العمر: سنة

الصف: الحادي عشر الشعبة:

أولاً: التوافق الشخصي			
م	العبارة	نعم	لا
١	أملأ حياتي اليومية بما يثير اهتمامي.		
٢	أشعر أنني بحاجة إلى تنمية ثقتي بنفسي.		
٣	أبدأ من جديد إذا فشلت في أي موقف.		
٤	أتردد كثيراً في اتخاذ قراراتي.		
٥	أشعر بعدم الأمن الشخصي.		
٦	أضع لِنفسي أهدافاً وأسعى إلى تحقيقها.		
٧	أثق في قدرتي على مواجهة مشكلاتي وحلها.		
٨	أُتصرف في معظم أموري الشخصية باتزان.		
٩	أشعر بالنقص و تدني قدراتي.		
ثانياً: التوافق الاجتماعي			
١٠	أحس بحالتي النفسية تسوء عند مروري بظروف بيئية صعبة التغيير.		
١١	أشعر بالوحدة حتى عند وجودي مع الآخرين.		
١٢	أُتقبل نقد الآخرين برحابة صدر.		
١٣	أشعر أن معظم زميلاتي يكرهنني.		
١٤	أُجرح شعور الآخرين دون قصد في أحيان كثيرة.		
١٥	أشارك في الأنشطة المختلفة.		
١٦	أملك القدرة على بناء علاقات جيدة وناجحة مع الآخرين.		

		أواجه صعوبة في التصرف في المواقف المحرجة.	١٧
		أطوع لعمل الخير ومساعدة الآخرين.	١٨
		أتعامل بشكل طبيعي مع أفراد الجنس الآخر.	١٩
		أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس.	٢٠
ثالثا: التوافق الأسري			
		أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي.	٢١
		أتعامل مع أفراد أسرتي من منطلق الثقة والاحترام المتبادل.	٢٢
		أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة.	٢٣
		أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي.	٢٤
		أعمل جاهدة على إسعاد أسرتي.	٢٥
		أنتصايق من تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة.	٢٦
		أحب جميع أفراد أسرتي.	٢٧
		أشعر بعدم الترابط بين أفراد أسرتي.	٢٨
		أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي.	٢٩
		أحس بالإرهاق وعدم الارتياح من مطالب أسرتي الكثيرة.	٣٠
رابعا: التوافق الانفعالي			
		أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي عندما أتعرض لما يثيرني.	٣١
		أشعر بأن حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة.	٣٢
		أعاني من تقلب مزاجي دون سبب ظاهر.	٣٣
		أتمالك نفسي عندما أتعرض لصدمات انفعالية.	٣٤
		أتعامل مع المشاكل الانفعالية بشكل منطقي.	٣٥
		أمر بفترات أكره فيها نفسي وحياتي.	٣٦
		أشعر بالاكتئاب في بعض الأحيان.	٣٧
		أرى بأن سلوكي يتسم بالاندفاع.	٣٨
		أشعر بالقلق في معظم الأوقات.	٣٩

		أستغرق كثيرا في أحلام اليقظة.	٤٠
		أتجنب المشاعر التي أراها سيئة.	٤١
		أستطيع الحكم على أفكاري فيما إذا كانت جيدة أو سيئة.	٤٢
		أتحكم في مشاعري بوعي تام.	٤٣
		أنغمس كليًا في العمل الذي أقوم به دون التفكير بأي شيء آخر.	٤٤

ملحق (١١)

جلسات برنامج الإرشاد الجمعي في التأمل التجاوزي

إعداد

منى بنت عبدالمجيد بن عبدالله اللواتي

الجلسة الأولى

التعارف وتكوين الألفة في العلاقة الإرشادية

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الأحد	٢٠١٥/٢/٨	٤٥ دقيقة	١٠:١٠-٩:٢٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف كل مشاركة على المشاركات الأخريات في المجموعة الإرشادية.
- ٢- أن تميز المشاركة بين العلاقة الإرشادية المهنية والعلاقات العامة الأخرى.
- ٣- أن تتعرف المشاركة على مفهوم الإرشاد الجمعي وأهدافه وعوامل نجاحه.
- ٤- أن تناقش المشاركة قواعد الجلسة الإرشادية.
- ٥- أن توقع المشاركة على اتفاقية المشاركة في البرنامج الإرشادي.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- التغذية الراجعة

الأدوات المستخدمة:

- ١- بطاقة قواعد الجلسة.
- ٢- نموذج اتفاقية المشاركة في البرنامج الإرشادي.
- ٣- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ :

- ١- رحبت المرشدة بالمشاركات في المجموعة الإرشادية، وشكرتهن على الحضور في الموعد المحدد للجلسة، ثم تم ترتيب الجلسة بشكل دائري لتمكين المشاركات من رؤية بعضهن بشكل جيد. بدأت الجلسة بتعريف المرشدة نفسها والدراسة التي تقوم بها، والهدف الذي تسعى إليه من البرنامج، ثم طلبت منهن تعريف أنفسهن من حيث الاسم وصفة من

الصفات المحببة لديها، وكسر الجليد وزرع الثقة والألفة بين المشاركات طلبت المرشدة من كل مشاركة البحث عن زميلتها التي تشترك معها في نفس الصفة المحببة.

٢- شرحت المرشدة للمشاركات مفهوم العلاقة الإرشادية المهنية، ودور المرشدة فيها وطلبت منهن التمييز بين العلاقة الإرشادية المهنية والعلاقات العامة الأخرى التي تتكون بيننا وبين الآخرين، وطبيعة الحدود المهمة واللازمة في مثل هذه العلاقات.

٣- قدمت المرشدة نبذة عن برنامج الإرشاد الجمعي من حيث مفهومه وأهدافه وأساليبه وفوائده، وبينت الغرض من تشكيل هذه المجموعة الإرشادية وهو تحقيق التوافق النفسي وتنمية الوعي الذاتي وزيادة مستوى اليقظة العقلية والتركيز والانتباه والتغلب على الأفكار السلبية لديهن للتمكن من حل المشكلات بشكل منطقي، واتخاذ القرار الصحيح في حياتهن، للوصول إلى مستوى من السعادة والراحة من خلال ممارسة أساليب وتمارين وأنشطة البرنامج الإرشادي.

٤- كلفت المرشدة المشاركات استنتاج قواعد الجلسة الإرشادية المناسبة للعمل بها خلال الجلسات اللاحقة، وتمت مناقشة هذه القواعد وتدوينها ليتم توزيعها في الجلسة القادمة على جميع المشاركات، وقد أكدت المرشدة أهمية هذه القواعد وضرورة الالتزام بها وبالميثاق الأخلاقي للعملية الإرشادية، كما أكدت مبدأ السرية في الجلسات الإرشادية.

٥- بينت المرشدة بعد ذلك أهمية البرامج الإرشادية للأفراد والمؤسسات التعليمية على حد سواء، كما عرضت الخطوات الإجرائية للبرنامج من حيث عدد الجلسات والمدة الزمنية ونوع الأنشطة والتمارين والواجبات المنزلية المقدمة، ثم طلبت منهن التوقيع على اتفاقية المشاركة في البرنامج.

٦- أنهت المرشدة الجلسة بتلخيص أهم النقاط التي طرحت فيها، وطلبت منهن تقييم الجلسة من خلال تعبئة استمارة تقييم جلسة إرشادية المعدة لهذا الغرض، وبعد ذلك شكرتهن على الحضور مؤكدة موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية

مصادر سوء التوافق النفسي في حياتنا

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الثلاثاء	٢٠١٥/٢/١٠	٥٠ دقيقة	١٠:٠٠-٩:١٠ صباحا

أهداف الجلسة:

- ١- أن تناقش المشاركة مصادر سوء التوافق النفسي في حياتنا.
- ٢- أن تتحدث المشاركة عن بعض المواقف التي تشعر فيها بالتوتر.
- ٣- أن تعبر المشاركة عن الأفكار والمشاعر المرافقة في المواقف الضاغطة.
- ٤- أن تتعرف المشاركة على الأفكار والافتراضات التي تحملها عن نفسها.

الأساليب الإرشادية:

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- عرض مقطع فيديو
- ٣- العصف الذهني
- ٤- التغذية الراجعة
- ٥- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سبورة وأقلام.
- ٣- مقطع فيديو.
- ٤- بطاقة العبارات الإيجابية.
- ٥- استمارة تسجيل مواقف التوتر.
- ٦- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

- ١- رحبت المرشدة بالمشاركات في البرنامج، وبدأت التهيئة للجلسة الإرشادية بتمرين لكسر الجليد، حيث طلبت من المشاركات الوقوف في حلقة دائرية والقيام بتمرين التنفس، وبعد ذلك طلبت منهن العودة إلى مقاعدهن، وذكرتهن بضرورة الالتزام بقواعد الجلسة الإرشادية التي تم الاتفاق عليها في الجلسة السابقة.
- ٢- طلبت المرشدة من المشاركات مناقشة مصادر سوء التوافق النفسي في حياتنا، والتعرف على المواقف السلبية التي نشعرنا بعدم التوافق، وتؤدي بنا إلى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح، ثم ذكرت لهن بعض النماذج من العبارات السلبية، والأفكار المحرفة التي تسبب لنا سوء التوافق النفسي.
- ٣- تركت المرشدة المجال للمشاركات للتحدث عن المواقف الضاغطة التي شعرن فيها بعدم التوافق وبالضغط النفسي، وبعد مناقشة هذه المواقف طلبت منهن التحدث بكل حرية عن أفكارهن ومشاعرهن التي تكونت لديهن أثناء تعرضهن لهذه المواقف الضاغطة، ومناقشة الأفكار السلبية التي طغت على تفكيرهن وأثرت فيهن، ثم عرضت عليهن مقطع فيديو عن بعض المواقف الضاغطة التي نتعرض لها في حياتنا.
- ٤- من خلال التعرف على مصادر سوء التوافق النفسي، كلفت المرشدة المشاركات باستنتاج مفهوم التوافق النفسي، ثم قدمت لهن نبذة بسيطة عن التوافق النفسي وأبعاده وأهميته وحاجتنا للشعور بالتوافق في حياتنا الشخصية والاجتماعية والأسرية والانفعالية، وعرضت عليهن بطاقة مصورة لعبارة إيجابية " أعط توترك أجنحة واتركه يحلق بعيدا عنك" (زيرفوس، ٢٠١٣).
- ٥- أنهت المرشدة الجلسة بتلخيص أهم الجوانب التي تناولتها، وقدمت لهن التغذية الراجعة حول ما تمت مناقشته، وقدمت لهن التعليمات الخاصة بالواجب المنزلي، وشكرتهن على الالتزام بقواعد الجلسة، ثم طلبت منهن تعبئة استمارة تقييم الجلسة.

الواجب المنزلي:

- سجلي مواقف التوتر خلال اليوم مستخدمة الاستمارة.

اليوم:		التاريخ:
الوقت	مواقف التوتر	الأعراض

الجلسة الثالثة

حديث الذات السلبي

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الأحد	٢٠١٥/٢/١٥	٥٠ دقيقة	٩:١٠-١٠:٠٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف المشاركة على الأفكار والافتراضات التي تحملها عن نفسها.
- ٢- أن تحدد المشاركة العبارات التي تحمل أفكاراً سلبية من بين العبارات التي تعرض.
- ٣- أن تركز المشاركة على الحديث الذاتي الشخصي الذي يتولد لديها عن نفسها وعن الآخرين في المواقف الضاغطة.
- ٤- أن تدرك المشاركة آثار حديث الذات السلبي في التوافق النفسي.
- ٥- أن تميز المشاركة بين الأنماط المختلفة لحديث الذات السلبي.
- ٦- أن تنمي المشاركة قدراتها على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية ودحضها.

الأساليب الإرشادية:

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- حديث الذات
- ٣- تنفيذ الأفكار
- ٤- التغذية الراجعة
- ٥- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- سبورة وأقلام.
- ٢- استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.
- ٣- استمارة تحديد الأفكار اللاعقلانية وتنفيذها.

إجراءات التنفيذ :

١- رحبت المرشدة بالمشاركات، وشكرتهن على الالتزام بالموعد المحدد للجلسة، وبدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي وعرض بعض النماذج من الواجبات، وقدمت لهن التغذية الراجعة حول الأداء، وطلبت منهن إجراء التعديل اللازم على الواجب وحفظه في الملف الشخصي لديهن.

٢- طلبت المرشدة من المشاركات التعرف على الأفكار والافتراضات التي يحملنها عن أنفسهن والتحدث عن هذه الأفكار ومناقشة مدى صحتها ومناسبتها، ثم عرضت المرشدة بعض العبارات والأفكار وكلفتهم بتحديد ما إذا كانت كل منها عقلانية أو لاعقلانية.

٣- ناقشت المرشدة مع المشاركات بعض المواقف الضاغطة التي تواجههن في الحياة، وكلفتهم بالتركيز على الموقف الذي سبب الضغط النفسي لديهن، وكلفتهم بكتابة الأحداث كما حصلت في الواقع، وكتابة الحديث الذاتي عن هذا الحدث والاعتقادات والافتراضات، وبعد ذلك تحديد الفكرة اللاعقلانية، والتركيز على المشاعر التي ترافق التفكير المرتبط بالحدث.

٤- قدمت المرشدة للمشاركات الدعم والمساندة لتطوير قدرتهن على تنفيذ ودحض هذه الأفكار والاستنتاجات غير الواقعية، من خلال طرح الأسئلة التي تعمل على دحض الفكرة السلبية، حيث قامت باختيار فكرة لاعقلانية لدى إحدى المشاركات وعملت على تنفيذها ودحضها أمامهن، وأكدت على أهمية التفكير الإيجابي في المواقف والأحداث الضاغطة.

٥- بينت المرشدة للمشاركات بعض النماذج من حديث الذات، والذي يشتمل على نموذج التضخيم ونموذج الوجوبيات، والتعريفات المعرفية لدينا، وكيف يصبح حديث الذات السلبي عدوا لنا بحيث نتبع سلوكا محبطا انهزاميا ونشعر بعدم الثقة، وبسوء الأوضاع حولنا ومع الاستماع لهذا الحديث بشكل متكرر نبدأ في تصديقه ويصبح ملازما لنا دون أن نشعر بوجوده، ثم كلفتهم بمناقشة أثر حديث الذات السلبي في التوافق النفسي (فليكسينجتون، ٢٠١٤).

٦- أنهت المرشدة الجلسة الإرشادية بمناقشة ما تم في الجلسة، وقدمت لهن التغذية الراجعة حول الجلسة، وكذلك التعليمات حول الواجب المنزلي، ثم طلبت منهن تعبئة استمارة تقييم الجلسة الإرشادية، مؤكدة لهن موعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- اختاري موقفاً أو حدثاً معيناً وحددي الأفكار اللاعقلانية، للعمل على تنفيذها ودحضها (الدحاحة، ٢٠١٠):
 - ١- الموقف أو الحدث:
 - ٢- الفكرة العقلانية:
 - ٣- الفكرة اللاعقلانية:
 - ٤- نتائج الفكرة اللاعقلانية:
 - ٥- تنفيذ الفكرة اللاعقلانية ودحضها:
 - تحديد الفكرة اللاعقلانية:
 - هل هناك أي دليل يدعم هذه الفكرة؟
 - ماهي الدلائل على عدم صحة هذه الفكرة؟
 - ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟
 - ماهو الشيء الجيد الذي يمكن أن يحدث؟

الجلسة الرابعة

التأمل التجاوزي وآثاره الإيجابية في الصحة والتوافق النفسي

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الثلاثاء	٢٠١٥/٢/١٧	٥٠ دقيقة	١٠:٠٠-٩:١٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تناقش المشاركة دور العقل البشري في عملية التفكير والتدبير والتأمل.
- ٢- أن تتعرف المشاركة على تقنية التأمل التجاوزي.
- ٣- أن تدرك المشاركة الآثار الإيجابية للتأمل التجاوزي في الصحة والتوافق النفسي.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- عرض تقديمي
- ٤- التغذية الراجعة
- ٥- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض " بروكسيما" .
- ٢- سبورة وأقلام.
- ٣- مقطع فيديو عن التأمل التجاوزي.
- ٤- استمارة تقييم جلسة إرشادية.
- ٥- بطاقة نشاط تركيب الأجزاء.

إجراءات التنفيذ:

١- رحبت المرشدة بالمشاركات وناقشت معهن الواجب المنزلي وقدمت لهن التغذية الراجعة حول أدائهن للواجب، ثم بدأت التمهيد لموضوع الجلسة من خلال نشاط ذهني (تركيب أجزاء البطاقة) وهذا النشاط يتطلب التفكير والتركيز وإدراك الشكل لتركيب أجزائه بالطريقة الصحيحة، ثم بينت قوة العقل البشري وخصائصه التي تميز الإنسان عن بقية الكائنات، وكيفية استغلال قدراتنا الكامنة للتفكير والتدبر والتأمل بالشكل الأمثل للوصول إلى المعرفة الصحيحة والوعي الصافي العميق لما يحيط بنا.

٢- قدمت المرشدة للمشاركات نبذة بسيطة عن تقنية التأمل التجاوزي ومفهومه، وكيفية ممارسة هذه التقنية البسيطة بشكل مستمر في حياتنا اليومية، وأكدت لهن أنها تقنية فكرية بسيطة يمكن القيام بها وتعلمها، وممارستها يوميا في جلستين لمدة (١٥-٢٠) دقيقة بهدف إكساب العقل درجة عميقة من الوعي، والجسم حالة من الراحة والهدوء، ثم بينت العوامل المؤثرة في فعاليته وهي: وجود بيئة هادئة، ووجود رتم عقلي، والجلوس بهيئة مريحة، ومع زيادة عدد مرات الممارسة ومع عمق الاسترخاء العضلي وانخفاض مستوى الانتباه لما حولنا والتركيز على فكرة واحدة والعيش في اللحظة الحالية فقط، فهي جميعها عناصر مهمة في تعلم التأمل بطريقة منتظمة وفاعلة (الدحادحة، ٢٠١٠).

٣- عرضت المرشدة على المشاركات مقطع فيديو عن تقنية التأمل التجاوزي، ثم كلفتهم باستنتاج ومناقشة فوائد التأمل التجاوزي وآثاره الإيجابية في الصحة والتوافق النفسي، كما أشارت المرشدة إلى أن هناك دراسات كثيرة أجريت حول التأمل التجاوزي ومنها دراسة روزين وبين (Rosaen & Benn, 2006) على طلاب المرحلة المتوسطة والتي أوصت بضرورة تأسيس دليل تجريبي للحصول على تحليل نظامي لوقوع ممارسة التأمل التجاوزي على نمو الطلاب العاطفي الاجتماعي والنمو المعرفي لديهم، وهذا يدل على أن هناك علاقة إيجابية بين التأمل التجاوزي والتوافق النفسي بأبعاده المختلفة.

٤- بينت المرشدة للمشاركات أن هناك علاقة سلبية بين الضغط النفسي والتوافق النفسي، فكلما ارتفع الضغط النفسي ساء التوافق النفسي، وفي المقابل هناك علاقة إيجابية بين التأمل التجاوزي والتوافق النفسي، ثم كلفتهم بالبحث والنقاش حول تلك العلاقة الإيجابية وحول توقعاتهن من ممارسة التأمل التجاوزي.

٥- أنهت المرشدة الجلسة بتلخيص ما تمت مناقشته، وقدمت لهن التعليمات حول الواجب المنزلي، ثم طلبت منهن تعبئة استمارة التقييم، وأكدت موعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- حددي أثرا واحدا لممارسة التأمل التجاوزي في كل من الصحة العامة والتوافق النفسي.

البند	أثر ممارسة التأمل التجاوزي
الصحة العامة	
التوافق النفسي	

الجلسة الخامسة
مجموعات تمارين التأمل التجاوزي

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الاثنين	٢٠١٥/٢/٢٣	٥٠ دقيقة	٩:٣٠-١٠:٢٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف المشاركة على مجموعات تمارين التأمل التجاوزي.
- ٢- أن تميز المشاركة بين الجلسات المختلفة لممارسة التأمل.
- ٣- أن تحاكي المشاركة الهيئات أو الجلسات المختلفة لممارسة التأمل.
- ٤- أن تمارس المشاركات تمارين المجموعة الأولى.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- عرض تقديمي
- ٤- المحاكاة أو النمذجة
- ٥- التغذية الراجعة
- ٦- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سبورة وأقلام.
- ٣- مقطع فيديو عن التنفس.
- ٤- وسائد للجلوس.
- ٥- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

١- استقبلت المرشدة المشاركات ورحبت بهن، وطلبت منهن عرض الواجب المنزلي للجلسة السابقة لمناقشته وتقديم التغذية الراجعة حوله، ثم بدأت الجلسة بتوضيح تقسيم تمارين التأمل في خمس مجموعات هي: الهيئات والجلسات الثلاث الأساسية، والتغلب على التوتر العضلي، واليقظة العقلية، والوعي العقلي بالألم وعدم الارتياح، ودع الأفكار تتلاشى، حيث أن كل مجموعة منها تتضمن عددا من التمارين، وهذا التقسيم يساعد على التمييز بينها ويسهل اختيار وممارسة التمرين الذي يناسب طبيعة المتأمل (الدحادحة، ٢٠١٠).

٢- قدمت المرشدة للمشاركات عرضا مرئيا عن الهيئات والجلسات المختلفة لممارسة التأمل، وهي: هيئة اللوتس وهيئة اليابانيين والجلوس على الكرسي، كما بينت للمشاركات إمكانية ممارسة التأمل خلال المشي والأكل والنظر، ثم طلبت منهن محاكاة هذه الجلسات ونمذجتها باستخدام الكرسي والوسادة (Bodian, 2012).

٣- عرضت المرشدة على المشاركات تمارين المجموعة الأولى (الهيئات والجلسات الثلاث) التي تتضمن ثلاثة تمارين هي: التأمل الوجداني "المانترا"، وتأمل الجلوس، وتأمل عد التنفس، حيث يمكن ممارسة هذه التمارين في مدة تستغرق (١٠-١٥) دقيقة، ومع التعود والممارسة يمكن زيادة المدة الزمنية للممارسة بحيث تكون لمدة (٢٠-٣٠) دقيقة.

٤- قامت المرشدة بتدريب المشاركات على تمرين (التأمل الوجداني "المانترا") وفق خطوات محددة (ملحق ١٢-٧)، حيث يعد هذا النموذج الأكثر انتشارا من بين جلسات التأمل، وهو عبارة عن ترديد كلمة أو جملة محببة لدى الفرد برتم معين، ويتم التركيز عليها ويكون لها وقع في الذهن، فيمكن استخدام أي كلمة مثل (سلام، الله، حب، واحد)، كما يمكن استخدام مقاطع أو جمل ليست ذات معنى خلال ممارسة التأمل، إضافة إلى أنه بالإمكان ممارسة التأمل الوجداني بشكل صامت في البداية، ثم بعد ذلك بصوت مسموع أيضا، بحيث يتم ممارسته بشكل واع (الدحادحة، ٢٠١٠؛ الزراد، ٢٠٠٥). ويرى بوديان (Bodian, 2012) أنه يمكن التردد بصوت عال في البداية ثم الوصول بالتدريج إلى مرحلة التردد الصامت والترديد العقلي، وهذه الطريقة يعدها، أي بوديان، أكثر فاعلية، وتكسب الفرد الهدوء والراحة الجسمية والعقلية والصفاء الذهني نحو التفكير الإيجابي

لدرجة تجعل الفرد يعي ذاته، ويرى نفسه بعيدا عن كل المشكلات حوله، وقد تحقق له مستوى من التوافق.

٥- بينت المرشدة طريقة تأمل الجلوس حيث تم التركيز على طريقة التنفس وعلى منطقة الارتفاع والهبوط نتيجة عملية التنفس، كالأموح التي تأتي ثم تختفي وبالتركيز على طريقة استنشاق الهواء من خلال عملية الشهيق والزفير.

٦- انتقلت المرشدة بعد ذلك إلى تدريب المشاركات على تمرين تأمل عد التنفس، وهو عبارة عن عد عدد مرات التنفس بطريقة منتظمة (ملحق ١٢-٧) وذلك من خلال حساب مرات خروج الهواء ودخوله، وهو ما يبعث على الراحة والاطمئنان، وعرضت عليهن مقطع فيديو لطريقة التنفس.

٧- أنهت المرشدة الجلسة الإرشادية بتقديم التغذية الراجعة للمشاركات حول أدائهن في بداية التدريب، وأثنت على جهودهن ومشاركتهن الفاعلة، وأكدت أن الأداء يتحسن مع التعود والممارسة، ثم لخصت الجوانب التي تناولتها الجلسة وطلبت منهن تعبئة استمارة تقييم الجلسة، مؤكدة موعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- في مكان هادئ ومريح اختاري الجلسة التي تناسبك ، ومارسي تمرين تأمل عد التنفس المنتظم، ثم سجلي شعورك بعد ممارسة هذا التمرين.

الجلسة السادسة

تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الأربعاء	٢٠١٥/٢/٢٥	٤٠ دقيقة	٩:٠٠ - ٩:٤٥ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف المشاركة على تمارين المجموعة الثانية (التغلب على التوتر العضلي).
- ٢- أن تميز المشاركة بين الأوضاع المختلفة لممارسة تمرين مسح الجسم.
- ٣- أن تطبق المشاركة تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- عرض تقديمي
- ٤- المحاكاة أو النمذجة
- ٥- التغذية الراجعة
- ٦- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سبورة وأقلام.
- ٣- مقطع صوتي لطريقة مسح الجسم.
- ٤- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ :

- ١- رحبت المرشدة بالمشاركات، وبدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي من خلال إعطاء المجال للمشاركات للتعبير عن شعورهن بعد ممارسة تمرين تأمل عد التنفس المنتظم، وتركت المجال لطرح الأسئلة والاستفسارات المتعلقة بالتمارين السابقة.
- ٢- عرضت المرشدة تمارين المجموعة الثانية (التغلب على التوتر العضلي)، وتتضمن تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم وتمرين تأمل الرباط المتحرك، وتم تطبيق تمرين مسح الجسم في هذه الجلسة من خلال حوار صوتي للمرشدة، كما أوضحت المرشدة أنه بالإمكان ممارسة هذا التمرين لمدة (١٠) دقائق بوضع الاستلقاء أو الجلوس بشكل مريح حسب رغبة المتأمل.
- ٣- بينت المرشدة للمشاركات الهدف من هذا التمرين وهو اكتشاف كل عضو من أعضاء الجسم المتوترة، وملاحظة الأحاسيس السلبية التي نشعر بها من التوتر، ومن خلال تطبيق هذا التمرين نستطيع التغلب على التوتر في أي عضو للحصول على حالة الهدوء والراحة والاسترخاء الجسدي والعقلي، ويمكن القيام بمسح الجسم من أعلى الرأس نزولاً إلى الأجزاء السفلية من الجسم كما أشارت إلى ذلك (Salzberg, 2011)، أو العكس كما أشار إليه (الحداد، ٢٠١٠) من أصابع القدمين وصولاً إلى الرأس، وكلتا الطريقتين تحقق نفس الهدف.
- ٤- كلفت المرشدة المشاركات بالجلوس على الكرسي بشكل مريح مع اغماض العينين والتنفس بعمق، ثم طلبت منهن تطبيق التمرين من خلال اتباع خطوات التمرين الواردة بالمقطع الصوتي.
- ٥- أنهت المرشدة الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركات حول أدائهن في هذا التمرين، كما قامت بتلخيص ما تم طرحه في الجلسة، ثم طلبت منهن تقييم الجلسة، وشكرتهن على تفاعلهن الطيب، مؤكدة موعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- مارسى تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم، وركزي انتباهك على الأعضاء التي شعرت فيها بالتوتر، وسجلي شعورك عند ممارسة التمرين.

الجلسة السابعة

التدريب على تمارين المجموعة الثالثة اليقظة العقلية: التأمل الذاتي خلال المشي

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الاثنين	٢٠١٥/٣/٢	٥٠ دقيقة	٩:٣٠-١٠:٢٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف المشاركة على تمارين اليقظة العقلية والوعي.
- ٢- أن تناقش المشاركة مفهوم اليقظة العقلية وأهميته في الحياة.
- ٣- أن تحاكي المشاركة التأمل الذاتي خلال المشي من خلال النموذج.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- عرض تقديمي
- ٤- المحاكاة أو النمذجة
- ٥- التغذية الراجعة
- ٦- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- مقطع فيديو.
- ٣- وجبة طعام.
- ٤- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

١- رحبت المرشدة بالمشاركات، وناقشت معهن الواجب المنزلي، ثم بدأت بالتمهيد لمفهوم الوعي واليقظة العقلية، من خلال توضيح الكيفية التي نتناول بها الطعام والطريقة التي نمشي بها يومياً، وطرحنا مثلاً عن فن التأمل في الأشياء من حولنا مثل قشرة الفاكهة وكيف يمكننا أن نتأمل فيها وننمي قدرتنا على الوعي واليقظة العقلية والانتباه لهذه الفاكهة في اللحظة الحالية دون إطلاق الحكم عليها، والانتباه للمثيرات المختلفة من حولنا، ثم تركت المجال لمناقشة مفهوم اليقظة العقلية وأهميته في حياتنا وبينت لهن معنى اليقظة العقلية من خلال العرض التقديمي.

٢- عرضت المرشدة التمارين التي تتضمنها المجموعة الثالثة (اليقظة العقلية والوعي) وهي: تأمل الأكل الواعي والتأمل الذاتي خلال المشي وتأمل النظر، وكلفت إحدى المشاركات بتطبيق الطريقة التي نتناول بها الطعام يومياً، وبينت لهن كيف يمكننا أن نتأمل أثناء تناول الطعام كما بينت لهن فكرة التأمل الذاتي خلال المشي.

٣- أكدت المرشدة أهمية الوعي والانتباه والتركيز على كل ما يحيط بنا، وضرورة تدريب العقل على اليقظة العقلية والتي تتطلب إعطاء كل ما ينشأ أو يرد على الذهن اهتماماً هادفاً وغير مرتبط باصدار أي حكم، ويطلق عليها الاهتمام الحكيم (Salzberg, 2011).

٤- كلفت المرشدة المشاركات بالجلوس بشكل دائري ومريح والتنفس بعمق ثم بينت لهن كيفية ممارسة تمرين تأمل الأكل الواعي، بحيث يتم التركيز على الشعور والرغبة في تناول الطعام والشكل والطعم والرائحة والحجم، وكذلك الانتباه واليقظة العقلية للعمليات التي يمر بها الطعام للوصول إلى الجسم وعرضت عليهن مقطع فيديو عن تمرين تأمل الأكل الواعي.

٥- أعادت المرشدة تنظيم البيئة المكانية لممارسة تمرين التأمل الذاتي خلال المشي، وكلفت إحدى المشاركات بالمشي بالطريقة المعتادة في القاعة، بعد ذلك نمذجت المرشدة تمرين التأمل الذاتي بالمشي أمام المشاركات، وبينت لهن كيفية حركة القدمين والساقين في خطوات المشي، ثم طلبت من المشاركات نمذجة ومحاكاة طريقة المرشدة في التأمل الذاتي خلال المشي وأكدت ضرورة اتباع خطوات تمرين التأمل الذاتي خلال المشي

(ملحق ١٢ - ٩) في بداية التدريب، ثم عرضت عليهن مقطع فيديو عن التأمل الذاتي خلال المشي لترسيخ الخطوات في أذهانهن.

٦- قدمت المرشدة التغذية الراجعة حول تمارين اليقظة العقلية وأكدت لهن أن هدف هذه التمارين هو تركيز الذهن نحو هدف محدد لزيادة الوعي والانتباه واليقظة العقلية، وأشارت سالزبيرج (Salzberg, 2011) إلى أن تمرين تأمل المشي يعد طريقة جميلة ليتعلم الفرد كيف يكون منتبها في النشاطات اليومية، ويمكننا أن نجعل الاهتمام مركزا على ما نحس به في القدمين والساقين كلما رفعناهما وتحركنا بهما ووضعناهما على الأرض.

٧- أنهت المرشدة الجلسة بتلخيص أهم النقاط التي طرحت فيها، ثم طلبت منهن تقييم الجلسة وشكرتهن على التفاعل المثمر والممتع، وذكرتهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- اختاري مكانا مناسباً للمشى ومارسي تمرين التأمل الذاتي خلال المشى ثم سجلي أحاسيسك ومشاعرك.

الجلسة الثامنة

التدريب على تمرين: تأمل النظر أو التركيز

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الأربعاء	٢٠١٥/٣/٤	٤٠ دقيقة	٨:٣٠ - ٩:١٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف المشاركة على التمرين الثالث من تمارين المجموعة الثالثة.
- ٢- أن تميز المشاركة بين أنواع وأشكال الأشياء المناسبة لتكون هدفاً للتأمل فيها.
- ٣- أن تختار المشاركة الهدف أو الشيء الذي ترغب التركيز عليه للتمرين.
- ٤- أن تطبق المشاركة تمرين تأمل النظر أو التركيز على لهب الشمعة.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- عرض تقديمي
- ٤- التغذية الراجعة
- ٥- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سيورة وأقلام.
- ٣- هدف محدد للتركيز مثل (شمعة - ساعة حائط - ضوء - ...).
- ٤- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

١- رحبت المرشدة بالمشاركات، وناقشت معهن الواجب المنزلي وملاحظاتهم حول تمرين الجلسة السابقة، ثم عرضت عليهن التمرين الثالث من تمارين المجموعة الثالثة وهو تمرين تأمل النظر أو التركيز، حيث نختار أشياء مختلفة لتكون هدفا أثناء النظر أو التركيز مثل أجسام صلبة كالحائط أو ضوء أو شمعة أو غيوم أو الرمال أو أوراق الشجر أو البحر أو أي شيء نجده مناسباً، بحيث نمارس التأمل بالنظر كنقطة في فراغ ونتجاهل الحركات الأخرى والمثيرات المحيطة بالهدف، والجيد في هذا التمرين أنه يمكننا ممارسته في أي حال من ممارساتنا اليومية ولا يحتاج إلى وقت طويل (٥ دقائق كافية)، على أن نركز في الهدف فقط ونتجاهل الأفكار التي تراودنا، كما يجب علينا أن لا نصدر أحكاماً على الأشياء التي نلاحظها بل نركز انتباهنا في الهدف فقط.

٢- كلفت المرشدة المشاركات بممارسة تمرين تأمل النظر وأشعلت شمعة لكل مشاركة بحيث يكون لهب الشمعة هدفاً نركز فيه، ومن خلال النظر والتركيز على اللهب بعمق نجد أننا نتعمق بداخلنا ونبتعد عن كل المثيرات المحيطة بنا، وهذا الأمر يساعدنا على الحصول على الهدوء والراحة والوعي الذاتي العميق، ثم عرضت عليهن مقطع فيديو عن تمرين تأمل النظر.

٣- ناقشت المرشدة مع المشاركات نتائج تطبيق تمارين المجموعة الثالثة، وتركت لهن المجال للتعبير عن مشاعرهن وأحاسيسهن بعد التطبيق، وتدوين ملاحظاتهم حول ذلك للاستفادة منها مستقبلاً وملاحظة مدى التطور مع التكرار والممارسة.

٤- أنهت المرشدة الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركات حول أدائهن في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم طلبت منهن تقييم الجلسة وشكرتهن على تعاونهن، وذكّرتهن بموعد الجلسة المقبلة.

الواجب المنزلي:

- اختاري هدفاً لتطبيق تمرين تأمل النظر أو التركيز، وسجلي ملاحظاتك بعد ممارسة التمرين في سجل ملاحظاتك الخاص.

الجلسة التاسعة

التدريب على تمرين تأمل التخيل

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الاثنين	٢٠١٥/٣/٩	٤٠ دقيقة	٩:٠٠ - ٩:٤٠ صباحا

أهداف الجلسة:

- ١- أن تناقش المشاركة أهمية التخيل في حياتنا.
- ٢- أن تطبق المشاركة تمرين التخيل.
- ٣- أن تستخدم المشاركة الألوان للتأمل من خلال اقتران الألوان بالأشياء المحيطة حولنا.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- حديث الذات الإيجابي.
- ٤- عرض تقديمي
- ٥- التغذية الراجعة

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سيورة وأقلام.
- ٣- أدوات الرسم.
- ٤- بطاقة مصورة بالعبارات الإيجابية.
- ٥- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

١- رحبت المرشدة بالمشاركات وشكرتهن على تواصلهن الطيب والتزامهن المثمر بالجلسات الإرشادية وملاحظتهن القيمة حول التمارين في الجلسات السابقة، ثم ناقشت معهن الواجب المنزلي وأبدت ملاحظاتها على أداء الواجب، ومهدت للجلسة من خلال نشاط يوضح أثر التخيل في الأفراد، حيث طلبت منهن الوقوف مع إغماض العينين وعرضت عليهن خطوات ممارسة التخيل.

٢- كلفت المرشدة المشاركات بممارسة التخيل مع إغماض العينين والتنفس بعمق، حيث تتخيل مواقف أو أماكن تقترن بالهدوء والسكينة والاسترخاء والاستمتاع، ثم طلبت منهن اختيار اللون المحبب لديهن وتركيز الذهن في هذا اللون، ويمكن أن يكون اللون مقترنا بشئ من المحيط كالسماة الزرقاء أو الحديقة الخضراء أو الشمس الصفراء وهكذا نجعل التركيز في اللون فقط وندع الشكل يتلاشى تدريجيا لنتعمق أكثر في داخلنا، كما يمكن ممارسة التخيل مع توظيف حديث الذات الإيجابي، ومن خلاله يمكننا تحقيق مستوى من الشعور بالرضا.

٣- عرضت المرشدة بطاقة مصورة للعبارة الإيجابية " اصعد إلى أحد التلال وقت غروب الشمس، كل منا يحتاج إلى منظور جديد من حين لآخر وسوف تجد ما تبحث عنه هناك" (زيرفوس، ٢٠١٣)، وبينت أهمية توظيف التخيل بشكل واع لتحسين قدراتنا ورفع مستوى الشعور بالرضا، كما أن ممارسة التفكير الإيجابي وحديث الذات الإيجابي يساعد على التغلب على الأعراض الجسمية.

٤- أنهت المرشدة الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركات حول أدائهن في التمارين، وتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة، ثم كلفت المشاركات بتقييم الجلسة وشكرتهن على تعاونهن وذكّرتهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- اختاري موضوعا أو فكرة محببة لديك، واجلسي جلسة مناسبة للتأمل في مكان هادئ ومريح، ومارسي تمرين التخيل مع توظيف عبارات حديث الذات الإيجابي.

الجلسة العاشرة

التدريب على تمرين (لا تتحرك)

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الأربعاء	٢٠١٥/٣/١١	٤٠ دقيقة	٩:٠٠ - ٩:٤٥ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تتعرف المشاركة على تمرين المجموعة الرابعة (الوعي بالألم وعدم الارتياح).
- ٢- أن تعدد المشاركة بعض المواقف التي تشعر فيها بالألم وعدم الارتياح.
- ٣- أن تنمي المشاركة قدرتها على التعامل مع الألم والشعور بعدم الراحة.
- ٤- أن تطبق المشاركة تمرين (لا تتحرك).

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- عرض تقديمي
- ٤- التغذية الراجعة

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سيورة وأقلام.
- ٣- كرسي.
- ٤- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

١- رحبت المرشدة بالمشاركات وشكرتهن على الجهود المبذولة من قبلهن خلال البرنامج، وعلى التزامهن بالمهام والمسؤوليات التي كُلفن بها، وبينت لهن بأن البرنامج في جلساته النهائية ويحتاج إلى تكثيف الجهود فيها للوصول إلى النتائج المرجوة من البرنامج، ثم ناقشت معهن الواجب المنزلي.

٢- بينت المرشدة للمشاركات أن الفرد يتعرض للآلام ولبعض الأمور المزعجة بشكل مستمر، فيشعر بالألم وعدم الراحة، ويفقد قدرته على الاتزان والشعور بالسعادة، وكلفت المشاركات بذكر بعض المواقف التي يشعرن فيها بعدم الارتياح، ثم قدمت لهن أبسط مثال على ذلك، وهو شعورنا بالانزعاج من متطلبات الأسرة أو المدرسة، ويتحول هذا الشعور إلى حديثنا ذاتيا سلبيا يتصل بالعقل ويسبب له الانزعاج ومن السهل استثارته مثل عود الثقاب الذي يحتك بالسطح المناسب فيشتعل، وفي المقابل من السهل إطفاءه وكذلك فإن حديث الذات السلبي أيضا يمكن تغييره وإطفاءه، لذا فإن تقنية التأمل تساعدنا وتتمي قدراتنا على التعامل مع الألم وعدم الشعور بالراحة من خلال استخدام مهارة تبسيط الموضوع وتسهيله.

٣- أوضحت المرشدة للمشاركات أنه عند ممارسة تمرين (لا تتحرك) نعقد اتفاقا مع أنفسنا بعدم الحركة أثناء ممارسة التأمل، وتركيز الاحساس في شئ مزعج حولنا، مثال: (حشرة تطير حولك أو تشعر بالحكة في قدمك أو صوت نباح الكلب أو صوت تحطم الزجاج) ومع مرور فترة قد يتحرك الفرد بدون أن يدرك، ولا إشكال في ذلك ولكن علينا متابعة التأمل والتركيز في إحساس عدم الراحة، ونسعى إلى تسهيل الأمر على أنفسنا من خلال التنفس العميق وإرخاء العضلات.

٤- كلفت المرشدة المشاركات بتطبيق التمرين (ملحق ١٢-١٠) والجلوس على الكرسي والتنفس بعمق وبدون أي حركة، وعرضت المشاركات إلى مصدر إزعاج عبارة عن مقطع صوتي عن تحطم الزجاج، حيث تستمر المشاركات في التأمل وأثناء تركيز الإحساس في الشعور بعدم الراحة، نحاول أن نتخلص من التوتر ونبسط الأمور التي تحيط بنا، بحيث يمكننا أن نحرك الجسم ببطء للوضع الذي نرغب فيه، ونلاحظ الإحساس المرافق لتعديل الجلسة ومدى تغلبنا على مصدر الإزعاج من خلال مهارة تبسيط الموضوع.

٥- أنهت المرشدة الجلسة بتقديم التغذية الراجعة للمشاركات حول أدائهن في التمرين، وتلخيص ما نوقش في الجلسة، وأكدت لهن أهمية تسهيل الأمور في الحياة واستخدام حديث الذات الإيجابي للتغلب على التوتر، ثم طلبت منهن تقييم الجلسة مؤكدة موعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

- أثناء ممارستك للتأمل ركزي احساسك في فكرة معينة تزعجك، ثم حاولي أن تتعاملي معها بطريقة سهلة واستمري في التأمل.

الجلسة الحادية عشرة

التدريب على تمرين المجموعة الخامسة (دع الأفكار تتلاشى)

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الاثنين	٢٠١٥/٣/١٦	٤٠ دقيقة	٩:٠٠ - ٩:٤٠ صباحاً

أهداف الجلسة:

- ١- أن تنمي المشاركة قدرتها على الوعي بالأفكار السلبية التي تراودها.
- ٢- أن تناقش المشاركة بعض الأفكار السلبية التي تؤثر فيها.
- ٣- أن تطور المشاركة مهارة كيفية التخلص من الأفكار السلبية.
- ٤- أن تمارس المشاركة تمرين (دع الأفكار تتلاشى).

الأساليب الإرشادية:

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- عرض تقديمي
- ٣- مبدأ هنا والآن
- ٤- فنية التساؤل
- ٥- إعادة البناء المعرفي
- ٦- التغذية الراجعة
- ٧- الواجب المنزلي

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- استمارة ملاحظة الأفكار.
- ٣- قائمة الإيجابيات والسلبيات للفكرة أو الموضوع.
- ٤- بطاقة مصورة بالعبارات الإيجابية.
- ٥- ممارسة التمرين على شاطئ البحر.
- ٦- استمارة تقييم جلسة إرشادية.

إجراءات التنفيذ:

١- رحبت المرشدة بالمشاركات في الجلسة الإرشادية العاشرة والتي تتضمن تمرين المجموعة الخامسة (دع الأفكار تتلاشى) وهو من التمارين عالية التركيب، فهو يساعدنا على معرفة ما في عقولنا من أفكار سلبية عديدة ومختلفة تؤثر فينا وفي توافقنا النفسي، وكيف يمكننا التغلب عليها وتغييرها من السلبية إلى الإيجابية أو التخلص منها أو تغيير طريقة تفكيرنا بها وإعادة الأبنية المعرفية لدينا.

٢- بدأت المرشدة بتوضيح فكرة هذا التمرين من خلال إعطاء مثال عن الأفكار التي تتلاطم في عقولنا في اللحظة الحالية، وكيف تعمل على زيادة الضغط النفسي والشعور بالتوتر وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب بسبب تداخل الأفكار، وهذا التمرين عند ممارسته يجعلنا نشعر بالراحة والهدوء والتعمق في شيء واحد فقط وفي اللحظة الحالية من خلال مبدأ هنا والآن الذي يبعدنا عن تراكمات الماضي وتحديات المستقبل ويساعدنا على العيش في اللحظة الحالية والفكرة المحببة إلينا. وعرضت المرشدة عليهن مثالا بأن نتخيل أن أفكارنا تظهر على شكل هبات من الدخان التي تخرج من الموقد وسرعان ما تتلاشى في الهواء، وهكذا بالنسبة للأفكار المؤلمة التي تسبب لنا الإزعاج في حياتنا.

٣- كلفت المرشدة المشاركات بتطبيق تمرين دع الأفكار تتلاشى (ملحق ١٢ - ١١)، والبدء بالتنفس العميق ثم نتخيل بأننا نجلس على ضفة النهر نراقب تدفق الماء وجريانه، ثم ملاحظة فكرة ما على أنها فقاعة مائية تمر أمامنا بهدوء ونلاحظها دون أن نفكر في محتواها أو نصدر بحقها أحكاما، وإنما ندعها تمر إلى أن تتلاشى، ونلاحظ فكرة أخرى وفقاعة أخرى تتلاشى، وهكذا نتخلص من الأفكار ونصل إلى مرحلة الهدوء والراحة وبالتالي ينخفض الضغط النفسي ويقل التوتر.

٤- قدمت المرشدة للمشاركات أمثلة متنوعة لممارسة هذا التمرين، وعرضت عليهن بطاقة العبارات الإيجابية "إذا لم تحب أمرا ما فغيره، وإذا لم تتمكن من تغييره فغير طريقة تفكيرك فيه" (زيرفوس، ٢٠١٣)، وبعد ذلك كلفتهم بوضع فكرة ما أو موضوع محدد وتعبئة قائمة الإيجابيات والسلبيات للفكرة أو الموضوع لاتخاذ القرار المناسب حوله، وهذا الأسلوب المعرفي ينمي لديهن القدرة على اتخاذ القرار المناسب.

٥- نظمت المرشدة بالتنسيق مع إدارة المدرسة رحلة إلى شاطئ البحر لممارسة تمرين دع الأفكار تتلاشى، وبعد التدريب على التمرين في القاعة، أخذت المشاركات لمدة إضافية على الجلسة الإرشادية إلى شاطئ البحر وكلفت المشاركات بممارسة التمرين بشكل أعمق أمام البحر.

٦- أنهت المرشدة الجلسة بتقديم التغذية الراجعة حول التمرين، وتلخيص أهم النقاط التي تم طرحها في الجلسة والانتها من ممارسة التمارين في هذا البرنامج الإرشادي، وكلفتهم بتقييم الجلسة مؤكدة موعد الجلسة الختامية.

الواجب المنزلي:

- ملاحظة الأفكار التي تراودنا في المواقف المختلفة وتسجيلها، وما هو شعورنا تجاه تلك الأفكار، وكيف يكون سلوكنا عندما تراودنا هذه الأفكار.

م	الموقف	الفكرة	الشعور	السلوك	ملاحظات

الجلسة الثانية عشرة

الجلسة الختامية (تطبيق القياس البعدي)

اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	الساعة
الثلاثاء	٢٠١٥/٣/١٧	٦٠ دقيقة	٩:٣٠ - ١٠:١٠ صباحا

أهداف الجلسة:

- ١- أن تناقش المشاركة الأهداف التي حققها البرنامج لها ومدى استفادتها من البرنامج.
- ٢- أن تقيم المشاركة البرنامج الإرشادي من خلال استمارة التقييم الختامي.
- ٣- أن تجيب المشاركات في المجموعة الضابطة والتجريبية على عبارات مقياس التوافق النفسي.

الأساليب الإرشادية:

- ١- المحاضرة
- ٢- الحوار والمناقشة
- ٣- التغذية الراجعة

الأدوات المستخدمة:

- ١- حاسوب وجهاز العرض "بروكسيما".
- ٢- سيورة وأقلام.
- ٣- مقياس التوافق النفسي للقياس البعدي.
- ٤- استمارة تقييم برنامج إرشاد جمعي.

إجراءات التنفيذ :

١- رحبت المرشدة بالمشاركات، وأثنت على تفاعلهم معها في البرنامج الإرشادي، ثم ناقشت معهم الواجب المنزلي، وطلبت منهم مناقشة الأهداف التي تحققت خلال البرنامج والتحدث عن استفادتهم وتحقق توقعاتهم من هذا البرنامج، ومدى رغبتهم في الاستمرار بممارسة تمارين التأمل التجاوزي.

٢- قامت المرشدة بتوزيع استمارة تقييم البرنامج الإرشادي التقييم الختامي.

٣- طلبت المرشدة حضور المجموعة الضابطة إلى القاعة والانضمام إلى المجموعة التجريبية، وبينت لهن أن الهدف من ذلك هو تطبيق مقياس التوافق النفسي مرة أخرى على كلتا المجموعتين لقياس التوافق النفسي بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي.

٤- أنهت المرشدة الجلسة بتقديم الشكر والتقدير للمشاركات في البرنامج الإرشادي سواء المجموعة التجريبية أم المجموعة الضابطة على تعاونهن لإنجاح البرنامج والذي سيكون طريقاً للبحث العلمي، وأكدت لهن أن وجودهن في هذه الدراسة سيسهم في زيادة خبراتهن في مجال البحث العلمي ومتطلباته وخاصة في هذه المرحلة الدراسية، كما أكدت أنه سيكون هناك لقاء آخر معهن بعد شهر تقريبا للمتابعة، ثم ودعتهن على أمل اللقاء.

ملحق (١٢)

نماذج وأنشطة وتمارين
التدرب على جلسات البرنامج الإرشادي

ملحق (١-١٢)

نموذج قواعد الجلسة في البرنامج الإرشادي

أشار(الدحادحة، ٢٠١٠؛ الغرير، ٢٠١٠) إلى مجموعة من قواعد الجلسة في البرنامج الإرشادي، والواجب على أعضاء المجموعة الإرشادية العمل والالتزام بها أثناء الجلسات الإرشادية، وهذه القواعد هي:

١. الثقة والاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة الإرشادية.
٢. الالتزام بمبدأ السرية التامة للبيانات الشخصية والمعلومات التي تناقش في الجلسات الإرشادية.
٣. المحافظة على مواعيد جلسات البرنامج الإرشادي.
٤. القيام بالتمارين التي تعرض في الجلسات الإرشادية وتوظيفها بشكل جيد في مواقف الحياة.
٥. عدم مقاطعة الآخرين أثناء الكلام، وتقبل آراء بعضنا البعض.
٦. الالتزام بالجدية أثناء ممارسة التمارين وعدم إزعاج الآخرين.
٧. تحري الصدق والدقة في عرض المعلومات ونقلها أثناء الحوار والمناقشة.
٨. إعطاء الوقت أهمية كبيرة أثناء الجلسات الإرشادية للاستفادة القصوى من التمارين.
٩. العمل بروح الفريق والتفاعل الإيجابي والمشاركة الفاعلة في الجلسات الإرشادية.
١٠. أداء الواجبات المنزلية المحددة بصدق وإتقان.
١١. تسجيل المعلومات المفيدة وتدوينها وحفظها في الملف التراكمي لدى كل مشاركة.
١٢. التقييم البناء للمهارات والتمارين في نهاية كل جلسة إرشادية وفي نهاية البرنامج.
١٣. ممارسة التمارين في جميع مواقف الحياة اليومية.
١٤. التنفس العميق وبالشكل الصحيح قبل ممارسة أي تمرين من تمارين التأمل.
١٥. الحصول على بيئة هادئة وهيئة مريحة لممارسة تمارين الواجب المنزلي.
١٦. التدرج في تحديد المدة الزمنية لممارسة تمارين التأمل بشكل فردي.
١٧. وضع أهداف خاصة والسعي للنجاح فيها وفي المهام التي توكل إلينا.

ملحق (٢-١٢)

نموذج اتفاقية المشاركة في البرنامج الإرشادي

يسعدني أنا الطالبة بالصف الحادي عشر
شعبة.....، الإفادة برغبتي في المشاركة في البرنامج الإرشادي بعنوان " فاعلية برنامج
إرشاد جمعي في التأمل التجاوزي في تحسين مستوى التوافق النفسي العام لدى طالبات الصف
الحادي عشر بمحافظة مسقط "، وأتعهد بالالتزام بقوانين البرنامج ومعاييرته وأنظمتها، واتباع
قواعد الجلسة في البرنامج، وهي:

١. الالتزام بمواعيد حضور الجلسات الإرشادية.
٢. احترام المشاركات في المجموعة الإرشادية.
٣. المشاركة بشكل فعال ونشط في الجلسات الإرشادية.
٤. الحرص على الصدق والدقة في الحوار والمناقشة، وتقديم التغذية الراجعة البناءة.
٥. الإصغاء الجيد وعدم مقاطعة حديث الأخريات.
٦. التعامل بسرية مع مجريات الجلسات الإرشادية.
٧. الهدوء والتركيز والانتباه أثناء الجلسة الإرشادية وعدم إزعاج الآخرين.
٨. التعاون مع المشاركات والعمل بروح الفريق.
٩. تدوين المعلومات القيمة في الجلسات الإرشادية وحفظها في الملف الشخصي.
١٠. الاستفادة القصوى من ممارسة تمارين التأمل.
١١. توظيف التمارين التي أتدرب عليها في مواقف الحياة اليومية.
١٢. تأدية الواجب المنزلي بجد.

توقيع الطالبة:..... التاريخ:.....

توقيع المرشدة:..... التاريخ:.....

ملحق (٣-١٢)

استمارة تسجيل مواقف التوتر خلال اليوم

اليوم:		التاريخ:
الوقت	مواقف التوتر	الأعراض

ملحق (٤-١٢)

آثار التأمل التجاوزي

- اذكر أثرًا واحدًا لممارسة التأمل التجاوزي في كل من الصحة العامة والتوافق النفسي.

البند	الآثار المصاحبة
الصحة العامة	
التوافق النفسي	

ملحق (٥-١٢)

قائمة الإيجابيات والسلبيات

حددي موضوعا معيناً (أو فكرة معينة) لديك وقومي بوضع إيجابيات هذا الموضوع (أو الفكرة) وسلبياته للتوصل إلى اتخاذ القرار المناسب حوله.

الموضوع أو الفكرة:		
م	الإيجابيات	السلبيات

ملحق (٦-١٢)

سجل الأفكار في المواقف المختلفة والجوانب السلوكية والانفعالية المرتبطة بها

ملاحظة الأفكار التي تراودنا في المواقف المختلفة وتسجيلها ، وماهو الشعور تجاه تلك الأفكار ، وكيف يكون سلوكنا عندما تراودنا هذه الأفكار (الخالدي، ٢٠٠٩- ب).

الموقف	الفكرة	الشعور	السلوك	ملاحظات

ملحق (٧-١٢)

خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الأولى)

تمرين التأمل الوجداني (المانترا):

أشار (الزراد، ٢٠٠٥؛ الدحادحة، ٢٠١٠؛ Bodian, 2012) إلى الخطوات الأساسية لممارسة

تمرين التأمل الوجداني (المانترا) وهي:

- ١- اختاري كلمة أو جملة محببة لديك.
- ٢- اجلسي في مكان هادئ ومريح وتنفسي عدة مرات تنفسا عميقا.
- ٣- قومي بترنيم الكلمة التي اخترتها ورديدها بشكل صامت مع نفسك وفي عقلك فقط، وقومي بملاحظة أحاسيسك.
- ٤- استمري على هذا الرتم والتكرار عدة مرات.
- ٥- قومي بترديد الكلمة بصوت عال ليملاً نفسك لتشعري بأنك تسترخين أكثر فأكثر مع ملاحظة الأحاسيس.
- ٦- تذكرني بأن تمارسي التأمل وأنت واعية، وحتى إذا دخلت عليك أفكار أخرى حاولي التركيز في الكلمة واستمري في ترديدها.
- ٧- يمكن ممارسة التمرين بترديد الكلمة أو العبارة المحببة لديك بصوت مرتفع في البداية كما أشار (Bodian, 2012)، وعند التكرار والتعود يمكن ترديدها بشكل صامت في نفسك، ليصل في النهاية إلى درجة ترديد عقلي صافي والذي يعد أكثر فاعلية.

تمرين عد التنفس:

أشار (الزراد، ٢٠٠٥) إلى الخطوات الأساسية في تمرين عد التنفس وهي:

- ١- اجلسي في مكان هادئ ومريح. يمكنك إغماض العينين أو التركيز في نقطة معينة.
- ٢- تنفسي بعمق وهدوء وركزي انتباهك في تنفسك وفي التوقف ما بين (الشهيق والزفير)، وماهي الأحاسيس التي تشعرين بها أثناء التوقف بين (الشهيق والزفير).
- ٣- عند الزفير قولي: واحد... إثنان.... ثلاثة...، وكذلك بالنسبة للشهيق، ثم ابدأي مرة أخرى..... وهكذا.
- ٤- إذا دخلت عليك أفكار ومواضيع أخرى لا تركزي فيها واستمري بالعد.

ملحق (٨-١٢)

خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الثانية)

تمرين الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم:

ذكر (الدحادحة، ٢٠١٠؛ Salzberg, 2011) الخطوات الأساسية في تمرين مسح الجسم بهدف التغلب على التوتر الذي ينشأ في الجسم وكذلك في العقل، لإكساب العقل والجسم الصفاء والراحة من خلال التخلص من التوتر والخوف والقلق. ويمكن ممارسة التمرين من الأسفل للأعلى أو العكس من الأعلى للأسفل، وكلتا الطريقتين توصلنا إلى نفس النتيجة، والخطوات هي:

١- اجلسي بهدوء مع إغماض العينين، وتنفسي بعمق بحيث تكوني واعية لحركة التنفس للأعلى والأسفل.

٢- ركزي انتباهك في أصابع قدميك، وقومي بملاحظة أي شكل من أشكال التوتر، بدون أن تطلقي أحكاماً، بمعنى أن تكوني واعية لأحاسيسك، وبعد ذلك تخيلي بأن الاسترخاء يسري في جسمك وتشعريين بالراحة وخروج التوتر من جسمك.

٣- بعد ذلك ركزي انتباهك في بقية الأجزاء في جسمك: الساقين والفخذين والبطن وهكذا حتى الرأس، وبذلك تتخلصين من التوتر تدريجياً. وكلما تنفست تخيلي أن التوتر يخرج مع الزفير.

٤- اسمحي لعملية التنفس التي تخرج من أعلى الرأس بأن تغسل كل آثار التوتر ومشاعر عدم الراحة والألم.

ملحق (٩-١٢)

خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الثالثة)

أشار (الدحادحة، ٢٠١٠؛ Salzberg, 2011) إلى مجموعة من الخطوات الأساسية في تأمل الأكل الواعي، والتأمل الذاتي خلال المشي، والذي يسهم في تحسين مستوى الوعي والتركيز والانتباه واليقظة العقلية.

تمارين التأمل الذاتي خلال المشي:

١- قفي وأرخي عضلات المعدة، وتنفسي بعمق عدة مرات واشعري بتوسع بطنك بدخول الهواء.

٢- اربطي الشهيق والزفير بكل خطوة، عندما تلامس قدمك الأرض استنشقي الهواء وعندما تلامس قدمك الأخرى الأرض قومي بعملية الزفير، ثم حاولي أن تعدي الخطوات، كما يمكننا عد الخطوات مع التنفس.

٣- ركزي انتباهك في الإحساسات التي تشعرين بها أثناء المشي، في القدمين والساقين والتقلصات فيها، والملمس الذي تشعرين به، وكيف تكون حركة العضلات ومستوى التوازن في الجسم.

٤- تجاهلي الأفكار التي تقاطعك واستمري بالتركيز في تأملك.

تمارين تأمل النظر أو التركيز:

أشار (الزراد، ٢٠٠٥) إلى خطوات تأمل النظر أو التركيز، بهدف التدريب على التفكير بعمق وعدم إطلاق الحكم على الأفكار أو المواضيع، والذي يزيد مستوى الوعي والتركيز، ويطور مهارتنا في اتخاذ القرار، والخطوات هي:

١- حددي لنفسك هدفا للنظر إليه والتركيز فيه مثل (الغيوم والرمال والبحر وأوراق الشجر والحائط والشمعة والقلم)، وحاولي أن تجعليه مركز اهتمامك.

٢- تنفسي بعمق وركزي في الهدف الذي اخترته، وتجاهلي كل شئ حولك، ولا تصدري أحكاما حول الشئ، فقط ركزي فيه.

٣- تجاهلي الأفكار التي تقاطعك واستمري في التركيز والتأمل.

ملحق (١٢-١٠)

خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الرابعة)

تمرين لا تتحرك:

ذكر (الدحادحة، ٢٠١٠) خطوات تمرين التأمل (لا تتحرك) والذي يهدف إلى التدريب على التعامل مع الألم، والشعور بالانزعاج من المتطلبات الحياتية والشخصية والأسرية، والمؤثرة في توافقنا النفسي، وهذه الخطوات هي:

- ١- اجلسي في مكان مريح وتنفسي بعمق عدة مرات.
- ٢- اتفقي مع نفسك بعدم الحركة في الوقت الحالي، ثم ابدأي بالتأمل.
- ٣- من الطبيعي أن تجدي نفسك قد تحركت قليلاً، لاحظي الحركة بشكل واعٍ واستمري في التأمل.
- ٤- ركزي انتباهك في الإحساسات غير المريحة التي تشعرين بها، كعدم الجلوس بشكل جيد أو وجود حشرة أو الشعور بالحكة.
- ٥- أثناء تركيزك في إحساس عدم الراحة حاولي تسهيل الأمور التي تحيط بك، ولاحظي إحساسك بعد ذلك.

ملحق (١٢-١١)

خطوات تمارين التأمل التجاوزي (المجموعة الخامسة)

دع الأفكار تتلاشى:

ذكر (الدحادحة، ٢٠١٠) خطوات تمرين المجموعة الخامسة (دع الأفكار تتلاشى)، والذي يسهم في تنقية الذهن وتصفيته من الأفكار السلبية، وتغييرها لأفكار إيجابية تحقق لنا مستوى من التوافق النفسي، وتشعرنا بالراحة والسعادة، وهي:

- ١- اجلسي في مكان هادئ وبشكل مريح، وتنفسي بعمق عدة مرات.
- ٢- أغمضي عينيك وتخيلي نفسك تجلسين في حوض مائي، وعندما تظهر لديك فكرة انظري إليها على أنها فقاعة تمر أمامك إلى أن تختفي، وهكذا تظهر لك الأفكار على شكل فقاعات سرعان ما تتلاشى.
- ٣- لا تفكري في محتوى الفقاعة فقط لاحظيها واطريها تمر من أمامك.
- ٤- يمكن ممارسة التمرين على ضفة نهر أو أمام البحر أو أي مكان آخر.
- ٥- معظم تمارين التأمل تستغرق من (٢٠-٣٠) دقيقة، والأفضل التدرج في بداية ممارسة التأمل بحيث يمكن أن تستغرق من (١٥-٢٠) دقيقة.



University of Nizwa

College of Sciences and Art

Department of Education and Human Sciences

**Effectiveness of a Group Counseling Program in Transcendental
Meditation in improving the level of the General Psychological
Adjustment for grade eleven female students
in Muscat Governorate**

A Master Dessirtation prepared by:

Muna Abdul Majeed Al Lawati

**In partial fulfilment of the requierments for the degree of Master of Education,
specializing in Psychological Counseling**

Supervised by:

Dr. Mohammed Negadi

Dr. Mouta Barakat

Dr. Ali Arafa

2015

Abstract

Effectiveness of a Group Counseling Program in Transcendental Meditation in improving the level of the General Psychological Adjustment for grade eleven female students in Muscat Governorate

Prepared by:

Muna Abdul Majeed Al Lawati

Supervised by:

Dr. Mohammed Ahmed Negadi

The study aimed to build a group counseling program in Transcendental Meditation and evaluate its effectiveness in enhancing the level of general psychological adjustment of the female students in the eleventh grade in the governorate of Muscat, Sultanate of Oman, using the semi-empirical method. In order to select the sample of the study, the researcher used the general psychological adjustment scale on the female students of the eleventh grade in the Omama bint Abi Al Salt School for the basic education in the governorate of Muscat. Out of 76 female students, 30 students, who attained the lowest grades in the used scale, were chosen for the study. The sample was randomly divided into two groups; an experimental group of 15 students who were trained on the group counseling program in TM, prepared by the researcher, and a control group of 15 students who did not get any training on the program. The group counseling program included 12 counseling sessions over six weeks (two sessions a week). Each session was 45-60 minutes long. They received also a pre-program, a post-program, and a follow up session. The program was based on the theory of cognitive behavioral therapy and focused on the cognitive behavioral methods.

The results of the study included:

- 1- Statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) were found in the scales of the psychological adjustment for the total scale and for each of its dimensions between the individuals of the two groups: the experimental and the control. The post-test was in favor of the experimental group, which indicates the effectiveness of the group counseling program used in this study.
- 2- Statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) were found between the pretest and posttest for the psychological adjustment totals of the scale and for each of its dimensions. These differences were in favor of the posttest, where P value in all of it was less than (0.05), which indicates the effectiveness of the group counseling program used in this study.
- 3- No statistically significant differences of ($\alpha \leq 0.05$) were found between the posttest and the follow up for the psychological adjustment total scale and for each of its dimensions for the experimental group, where the P was greater than (0.05), which indicates that the effect of the group counseling program persists.

Based on these results, the study had several recommendations and suggestions for the improvement of the level of the general psychological adjustment of the students of various age groups.

Keywords: Group Counseling Program, Transcendental Meditation, General Psychological Adjustment.