

## فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى الإحترق النفسي والضغط النفسي لدى عينة من معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس.

إعداد: د. عبدالفتاح الخواجه

استاذ مساعد / قسم التربية والدراسات الانسانية - جامعة نزوى

[ddrabad@unizwa.edu.om](mailto:ddrabad@unizwa.edu.om)

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى الإحترق النفسي والضغط النفسي لدى معلمي الدبلوم خلال الفصل الدراسي الثاني 2015م والمتحقين بجامعة السلطان قابوس. تألفت عينة الدراسة من (20) طالبا وطالبة والتي اختيرت بناء على ارتفاع مستويات الإحترق والضغط النفسي لديها، وزعت عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تكون كل منها من (10) مشاركين، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، والمكون من 8 جلسات بواقع جلسيتين اسبوعيا ولمدة 4 اسابيع متتالية، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الإختبار البعدي واختبار المتابعة لمقياس الإحترق النفسي وكذلك مقياس الضغط النفسي، ووجد أن قيم (ف) دالة إحصائيا عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ .

وخلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده ان برنامج الإرشاد الجمعي، الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي ذو فاعلية في خفض مستوى الإحترق النفسي والضغط النفسي لدى معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس.

**الكلمات المفتاحية:** الإحترق النفسي، الضغط النفسي، برنامج ارشاد جمعي، العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، طلبة الدبلوم العالي.