

"فعالية برنامج تدريبي لإكساب بعض المهارات الإجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية "

د. / جليئة عبد المنعم مرسى

مدرس بقسم علم النفس التعليمى

كلية التربية - جامعة الإسكندرية

ملخص البحث :

الهدف من البحث تقديم برنامج تدريبي يساعد الطالبات المستجدات بكلية التربية على اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف الضغوط النفسية التي تقابلن عند الالتحاق بالكلية، حيث تختلف المرحلة الجامعية عن المرحلة الثانوية فى كثير من الجوانب، فتواجه الطالبة ببعض المواقف الدراسية والاجتماعية والاقتصادية والشخصية التى تسبب نوعاً من الضغوط التى تؤثر فى توافق الطالبة داخل الكلية وربما خارجها.

وقد تم تطبيق البرنامج على عينة من الطالبات المستجدات مكونة من (٦٤) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تتكون من (١٦) طالبة بالقسم العلمى و(١٥) طالبة بالقسم الأدبى ومجموعة ضابطة تتكون من (١٧) طالبة بالقسم العلمى و(١٦) طالبة بالقسم الأدبى. وأسفرت النتائج عن:

- ١- فعالية البرنامج فى اكساب الطالبات المستجدات بكلية التربية للمهارات الاجتماعية التى اشتمل عليها البرنامج.
 - ٢- فعالية البرنامج فى خفض الضغوط النفسية للعينة.
 - ٣- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) فى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة ترجع إلى طريقة للمعالجة / عدم المعالجة.
 - ٤- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) فى خفض الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الأولى (علمى) والمجموعة التجريبية الثانية (أدبى) لصالح المجموعة الأولى.
 - ٥ - تختلف الضغوط النفسية للطالبات المستجدات بكلية التربية باختلاف التفاعل بين طريقة المعالجة /عدم المعالجة والشعبة.
- وقد تم تفسير النتائج فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

" فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف

حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية "

دكتورة/ جليلة عبد المنعم مرسى

مدرس بقسم علم النفس التعليمي

كلية التربية - جامعة الإسكندرية

مقدمة :

ترابت الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في وقتنا الحاضر حتى أصبحت وكأنها ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية الحتمية التي يجب على الفرد ان يواجهها ويتوافق معها ليحقق التعايش السليم وليتمتع بحالة صحية ونفسية سليمة. وتعتبر الضغوط النفسية نتيجة طبيعية وضرورية مترتبة على التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يميز القرن الحالى بكل ما يحويه من تقدم وسباق حضارى، وحروب على كافة المستويات السياسية والإقتصادية، والدينية، ومتطلبات متزايدة لمسيرة هذا السياق، الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء الواقعة على عاتق الفرد وصراعه مع نفسه وبيئته لمحاولة التخلص من هذه الأعباء التي تتراكم يوماً بعد يوم. ولا يفهم من هذا أن الضغوط النفسية كلها سيئة، ولكنها أمر لا بد منه - فهي كما يقول "بدر العمر" (٢٠٠٤: ١٩٤) "لا يمكن اعتبار الضغوط النفسية حالات مرضية أو لا سوية بل قد تكون حالة صحية دافعة للتصرف الجيد وتقديم الاستجابة المرغوبة". وهذا ما أكده "ديفيد فونتانا" من قبل (١٩٩٤: ٢) حيث رأى أن الضغوط النفسية "ظاهرة محايدة في حد ذاتها، ليست سيئة أو جيدة، مؤذية أو مفيدة وإنما يتحدد ذلك باستجاباتنا لتلك الضغوط".

والضغط النفسى نوعان أحدهما يسمى "بالضغط الموجب" Positive Stress لأنه يعمل بمثابة حافز داخلى يدفع الفرد ليحقق أهدافه. أما النوع الآخر من الضغط. فيعرف بالضغط السلبي Negative Stress ويتمثل في تلك المواقف التي تصيب الفرد بالإحباط والشعور بالعجز وكل ما يؤثر سلباً على صحة الفرد ونفسيته وظهور بعض الأعراض المرضية كالصداع وآلام المعدة وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكر... وغيرها مما ذكره التقرير الطبى الذى أصدرته منظمة الصحة العالمية عام (١٩٩٢).

ويختلف الناس في تعاملهم مع الضغوط النفسية اختلافاً كبيراً، فالبعض يتعامل معها ببساطة شديدة قد تصل إلى حد اللامبالاة، والبعض الآخر قد يعقد الأمور إلى حد التوتر والقلق مما يؤثر سلباً على صحته وفى نفس الوقت لا يستطيع اجتياز ما يمر به من صعاب، أما البعض الثالث ممن يتسم بالقوة والاتزان، والمرونة والايجابية بالمستوى الذى يجعله يدرك أنه واقع تحت تأثير ضغوط تهدد حياته فيحاول التعرف على أساليب التعامل مع هذه الضغوط، أو يبحث عن مساعده فى تنمية

ما لديه من مهارات وقدرات تساعده على تجنب المواقف الضاغطة أو حتى كيفية الهروب منها وما ينتج عنها من آثار سلبية تحول بينه وبين التوافق النفسى والإجتماعى السليم. والضعف النفسى ليست قاصرة على جنس معين (رجال / نساء) كما أنها ليست مرتبطة بمرحلة عمرية محددة (كبار - صغار) وليست محددة بمستوى اقتصادى أو إجتماعى أو ثقافى يعينه. ولكنها قد ترتبط بظروف معينة يواجهها الفرد فينتج عن المواجهة مثل هذه الضغوط.

فعلى سبيل المثال، مع بداية إلتحاق الطلاب بالمرحلة الجامعية يتعرض كثير منهم - من الجنسين - للعديد من المواقف التى تثير نوعاً من القلق أو التوتر أو الصراع أو الاضطرابات التى تجعل الطالب يعيش فى جو مشحون بالضغوط يؤثر فى تفوقه وتواقفه مع المجتمع الذى يعيش فيه. لذلك اهتم كثير من الباحثين بإجراء الدراسات والأبحاث لتحديد مفهوم الضغوط النفسية، ومصادرها، واسبابها، ومظاهرها فى محاولة منهم للتوصل إلى أساليب مناسبة للتعامل مع هذه الضغوط وتقليل أثارها السلبية بقدر الإمكان لإحداث حالة من الاستقرار النفسى والتوافق السليم.

والباحثة - من خلال عملها بكلية التربية جامعة الإسكندرية - لاحظت أن الطالبة المستجدة أكثر احتياجاً - من الطالب - للمساعدة فى التعامل مع الضغوط الجديدة التى تنشأ عن إلتحاقها لأول مرة بالحياة الجامعية الجديدة المختلفة عن حياتها فى المرحلة السابقة - مرحلة الثانوية العامة، حيث يمثل مجتمع الجامعة مجتمعاً جديداً له خصائصه ومكوناته، رهنه ومشكلاته، عاداته ومتطلباته النفسية والإجتماعية ما يجعل الطالبة وكأنها فى مفترق طرق لا تعرف أيها تختار!! ففى بداية الانخراط فى الحياة الجامعية تتعرض الطالبة المستجدة لكثير من المواقف التى تشعرها بالإحباط، والاستفزاز، وعدم الرضا، فتظهر لديها بعض السلوكيات المرفوضة كالعدوان أو الانعزالية، أو تظهر لديها عدم القدرة على تكوين علاقات إجتماعية مع زملائها وزميلاتها الناتجة عن ضعف التواصل والاتصال اللفظى - كما قد يظهر لديها بعض مشاعر اليأس الناجمة عن الاصطدام بالمواقف المؤلمة أو الخادعة مما يجعلها - فى النهاية - معرضة لحالات الاضطراب النفسى والسلوكى الذى يؤثر على مهنتها المستقبلية.

وتحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجديات بالكلية، ثم محاولة تدريبهن لإكسابهن بعض المهارات الإجتماعية - أو تنمية بعض ما لديهن من مهارات - التى تساعدهن على تخفيف حدة هذه الضغوط، والتعامل معها بهدف إحداث نوع من التوازن النفسى وتخفيف الآثار الناجمة عن عدم قدرتهن على المواجهة، وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبى إرشادى يحقق قدراً من التوافق السليم استناداً إلى قول "ماسى ماريلين" (Marilyn, *M.: 1998) "إن الھيئۃ الأساسیة من وضع أى برنامج للتدريب على مهارات الحياة

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

هو مساعدة الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية أو مشكلات إجتماعية للعيش بصورة أكثر نجاحاً وتوافقاً في أداء وظائفهم، ثم القيام بكافة أدوارهم المتعددة بدرجة كفاءة أعلى".

فالهدف الذي تسعى إليه الباحثة من هذه الدراسة لا يتوقف عند مجرد الكشف عن مصادر الضغوط ومعرفة آثارها السلبية على الطالبة بقدر ما هو محاولة إيجاد وسيلة مقبولة وميسرة تساعدها على مواجهة هذه الضغوط أو التكيف معها إيماناً منها بأن التعامل الجيد مع الضغوط يقلل من تأثيرها في حين أن الاستسلام لها يؤدي إلى مزيد من التعقيدات التي يترتب عليها المزيد من المعاناة.

الإطار النظري للبحث :

تتمثل خطورة الضغوط النفسية فيما يترتب عليها من آثار سلبية على صحة الفرد الجسمية والنفسية، حيث أن تراكم الضغوط وعدم مواجهتها يؤدي إلى حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي، فعندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط فإنه يحاول الاستجابة بصورة ما ليخفف توتره ويزيل قلقه فإذا نجح في تخفيف التوتر وإزالة القلق شعر بالارتياح أما إذا استمر في الوقوع تحت تأثير الضغط فإنه يستجيب بما يسمى بمرحلة الانذار Alarm-Stage بعدها يدخل الفرد إلى مرحلة المقاومة Resistance حيث يحاول الجسم إدارة الموقف الضاغط وتعويض الطاقة المفقودة للوصول إلى مرحلة الاتزان النفسي من خلال ما يسمى بعمليات تحمل ومعالجة الضغوط Coping Processes* (لطفى عبد الباسط، ١٩٩٤، ٩٨)

كذلك تكمن خطورة الضغوط النفسية الواقعة على الطالبة المستجدة في التأثير على انجازها الأكاديمي الدراسي، وتقبلها للمهنة التي سوف تشغلها فيما بعد كمعلمة - وقد تعدى خطورتها إلى فشلها في تكوين علاقات إجتماعية سليمة مع من يحيطون بها، وقد يتفاقم الأمر إلى سوء التوافق النفسي والشعور الدائم بالارهاق والتعب أو ما يسمى بالاحتراق النفسي.

فقد توصل "فيليبس" Philips, B. (1978) إلى وجود عاملين هاميين مسؤولين عن الضغوط النفسية لدى الطلاب أحدهما يتعلق بكفاءة الطالب وأدائه الأكاديمي وانجازه الدراسي، بينما يتعلق الآخر بالتوافق الاجتماعي للطلاب من خلال علاقاته بالمعلم وجماعة الأقران. كما أكد بيكر Baker, R. (1984) أن الرضا والتكيف الأكاديمي للطالب الجامعي من أهم العوامل المؤثرة في تمتعه بالصحة النفسية، في حين أن الضغوط النفسية الناجمة عن عدم إرتياحه لجو الكلية ونوع الدراسة ونواحي القصور فيها ينعكس على تحصيله ونتائجه الدراسية، وأثبت "زجر" Zager, J. (1982) أن معظم المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية شديدة في مجال عملهم يواجهون انفعالات سلبية حادة تؤثر على نجاحهم المهني كالشعور الدائم بالقلق، عدم القدرة على توصيل المعلومات للطلاب، عدم القدرة على ضبط الفصل بالإضافة إلى سرعة الغضب عند أتفه الأسباب.

وتوصلت كارول سيجلمان" (1991) Siglman, C. إلى أن الشعور بالوحدة النفسية والذي يمثل أحد الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة - يؤدي إلى عدم قدرتها على التواصل اللفظي مع الأقران، ونقص القدرة على التعبير الإجتماعي عن الذات، وعدم القدرة على متابعة موضوعات الحديث ثم الافتقار إلى الحساسية والضبط الإجتماعي. وأثبتت "لامود وزملاؤه" Lamude, K. et. (1994) أن المعلم الذي يواجه ضغوط نفسية بصورة مستمرة دون أن يتخفف من حدتها: يكون أكثر تعرضاً لمواقف الصراع النفسي والتوتر المترادف الذي ينتهي به حتماً إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي "Psychological Burnout". وأخيراً تؤكد دراسة "عادل عبد الله" (1990) أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم تؤدي غالباً إلى تننى مستوى الدافعية الذي يظهر فى المستوى السلبي فى أداء دوره المهني.

هذا من ناحية الانجاز الأكاديمي الدراسي - أما خطوره الضغوط النفسية على الجانب الإجتماعي فتتمثل فى عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة تعين على مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة مما يقلل من تعرضه للاضطراب السلوكي ويشبع لديه الشعور بتقته بنفسه فيسهل عليه حل المشكلات التي يقابلها بصورة إيجابية بدلاً من الهروب منها - حيث يحتاج كل فرد إلى مجموعة من الأفراد الذين يمكنه الإعتماد عليهم فى قضاء حاجاته، ومبادلته مشاعر الحب والتقدير ومساندته فى المواقف المختلفة ومؤازرته فى الأحداث المؤلمة". Sarason, G. (1983, 130).

وإذا ساءت العلاقات الإجتماعية بفعل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد فإن هذا ينعكس على التماسك الإجتماعي بين الفرد ومن يرتبط بهم، فيفشل فى تحقيق التفاعل السليم الذي يهدف إلى تكوين علاقات مستمرة دائمة وليست مؤقتة ومبتورة "الفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة - تدريجياً - على إنشاء علاقات إجتماعية مع أقرانه من نفس عمره الزمنى فيكتسب الأساليب السلوكية، ويتعلم الأدوار الإجتماعية، ويتقبل التغيير الإجتماعي المستمر ويتوافق معه فتتطور مهاراته الإجتماعية". (مجدى حبيب، 1990)

ويضيف "أسعد الإمارة" (2001: 6) إلى "أن الأشخاص الذين يفتقدون القدرة على تكوين الصداقات يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية كالإكتئاب، والقلق، ومشاعر الملل، وبطء تقدم الذات، كما يعانون من التوتر والإحتراق النفسي، والمعجز عن التصرف عندما تضطربهم الظروف إلى التفاعل مع الآخرين".

وتوصلت دراسة "عبد الستار ابراهيم" (1998) إلى أن الضغوط النفسية وأحداث الحياة الضاغطة تقوم بدور مهم فى تعجير النوبة الإكتئابية والاضطراب النفسي، وأوضحت

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

سوزان بسيوني (٢٠٠٤) أهمية العلاقات الاجتماعية الناجحة باعتبارها أهم الأساليب الوقائية التي تعين الفرد بصفة عامة - والمرأة بصفة خاصة - على تحمل الضغوط النفسية.

ولا تقتصر خطورة الضغوط النفسية على الجانب الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية بل تتعداهما إلى إضعاف قدرة الفرد على تحقيق التوافق السليم وقبول الذات حيث يؤكد "كابلان" Caplan, G. (1981) ان استمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية وعجزه عن مواجهتها بأسلوب صحيح يؤثر على مفهومه عن ذاته وما تتمتع به من قدرات - كما يؤثر في إدراكه لقدرات الآخرين فيعجز عن تقييمهم وقبولهم كأعضاء في محيط بيئته.

أما الدراسة التي أجراها كوهين وزملاؤه Cohen, L. et-al (1987) فقد توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الضغوط التي يتعرض لها المراهق ومظاهر التوافق النفسي وتقدير الذات؛ بمعنى أنه كلما ذات حدة الضغوط النفسية ساء التوافق النفسي للفرد. كذلك أسفرت دراسة "الآن" Alan, S. (1999) عن دور الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في خفض فعاليته، وشعوره الدائم بالفشل المستمر في أي مهام يحاول إنجازها وعدم قدرته على مسابرة الواقع مما يشعره بخيبة الأمل، والإحباط والصراع وعدم القدرة على تحمل الظروف القاسية. وأخيراً .. فإن الضغوط النفسية المتوالية يمكن أن تؤدي إلى ما يعرف الآن بالاحتراق النفسي الذي يتمثل في ظهور الأعراض المؤلمة التي يشعر بها الفرد كالتعب والإرهاق حيث أكدت دراسة "محسن خضر" (١٩٩٨) أن الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة بصفة عامة - والمعلمة بصفة خاصة تؤدي إلى الشعور بالإستنزاف الجسمي والانفعالي اللذين يمثلان أهم مظاهر الاحتراق النفسي حيث يفقد الفرد إهتمامه بالآخرين، ويشعر بتبليد المشاعر، ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل وققدان الإبتكارية؛ ويضيف "حسن الموسوي" (١٩٩٨، ١٠٢) إلى "أن خطورة الضغوط النفسية تزداد وتتفاقم في إمكانية انتقال تأثيرها إلى الآخرين حيث أن ما يعاني منه الكبار يمكن أن ينتقل آثاره إلى الصغار فتصبح بالنسبة لهم مصادر ضغط".

مما سبق تتضح خطورة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد على اهتماماته الأكاديمية، وعلاقاته الاجتماعية، وتوافقه النفسي، وتعرضه لنوبات الإكتئاب والشعور بالاحتراق النفسي أضف إلى ذلك الشعور باليأس الذي يدفع إلى الهروب إلى التعاطي والإدمان حيث توصلت دراسة "لحمد متولى عمر" (٢٠٠٤) إلى أن تفاقم الضغوط النفسية الواقعة على الشباب تدفعهم إلى محاولة التخلص من عوامل الإحباط التي تؤدي إلى الفقر والتفكك الأسري، وانتشار البطالة، والقرع الخالي من الأهداف، وضعف الإشراف الأبوي: إلى مزيد من الضغوط فيلجأ الشاب إلى الهروب منها بتعاطي المخدرات والكحوليات وغيرها.

الأمر الذي يوجب ضرورة توفير أساليب التعامل الجيد مع الضغوط النفسية من ناحية، أو محاولة اكتساب المهارات التي تساعد في مواجهتها وتخفيف حدتها من ناحية أخرى.

الضغوط النفسية Psychological Stress -

نظراً لأهمية موضوع الضغوط النفسية المنطلق من الخوف من آثارها السلبية التي تتركها على من يتعرضون لها، اهتم الباحثون بتحديد مفهومها حتى يسهل اختيار أساليب التعامل معها ومواجهتها بصورة مناسبة؛ ولقد شاع مفهوم الضغوط النفسية في علم النفس والطب النفسي حيث استخدم مفهوم الضغط "Stress" أو الإجهاد "Strain" أو العبء "Load"، ويعتبر "سيلي" (Seley, H. (1984) من أوائل الأطباء النفسانيين الذين استخدموا مفهوم الضغط النفسي وذلك عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الشعور بالإحباط والإجهاد والقلق والتوتر في عام 1956؛ فوضع لها تعريفاً محدداً بأنه "مجموعة الأعراض الفسيولوجية التي تنتاب الجسد كردود أفعال لما يتعرض له من مواقف أو مثيرات أو منبهات تترك آثاراً سيئة مؤلمة أو آثاراً سارة سعيدة - وكل منها يؤثر فسي. شخصية. للفرد وحالته الصحية والنفسية" (Seley, H., 1984, p. 17).

بينما عرفها "لازاروس" (Lazarus, R. (1993: 6) بأنها "مثيرات يتعرض لها الفرد تدفعه للقيام باستجابة معينة تجاهها لدرء خطر يعتقد أنه سيواجهه - وهذه الاستجابة تتمثل في إختيار أساليب التكيف مع هذه المثيرات". ويضيف أيضاً "أن هذه الضغوط تتضمن كل المواقف التي يترقب عليها كافة الاضطرابات الفسيولوجية والبيولوجية التي تعوق ظهور الوظائف المعرفية التي تواجه هذه الضغوط".

أما "كيسكر" (Kisker, C. (1977: 115) فيرى أن "الضغوط النفسية مجموعة من التغييرات التي تحدث نتيجة تعرض الفرد لمواقف الحياة المختلفة والتي قد تترك آثاراً سلبية على صحته النفسية وربما العقلية أيضاً - وهذه المواقف تبدو في صورة أزمات مادية أو فقدان عزيز أو الفصل من الوظيفة وغيرها". وهذا التعريف أكده "بيك" (Beck, A. 1979: 37) حين عرف الضغوط النفسية بأنها "كل ما يقدمه الفرد من استجابات لمواجهة مواقف معينة يتعرض لها أو مشكلات صعبة الحل مما يعرضه للإحباط وفقدان الإتران والشعور بالعجز وعدم الكفاءة". وينظر "ميكنباوم" (Meichen-Baum, D.(1998: 73) إلى الضغوط النفسية باعتبارها قوى خارجية تزعج الفرد وتوتره وتشعره بأن هناك ما يهدد حياته واستقراره ووترانه النفسي والاجتماعي". واستنتج كل من كيلوي وبارلنج" (Kelloway K. & Barling, J. (1992) أن الضغوط النفسية ما هي إلا محصلة للتفاعل المستمر بين الفرد والمواقف البيئية التي يعيش فيها، والتي قد توصله إلى حالة انفعالية تستنفذ طاقاته الجسدية.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

ولقد عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (١٩٨٢: ٥) الضغوط النفسية بأنها "أعباء زائدة تنقل كاهل الفرد نتيجة مروره بخبرات قاسية كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو صراع الأوار أو المشاكل الزوجية والأسرية".

هذا ولا تختلف مصادر الضغوط النفسية من مجتمع لآخر رغم اختلاف المثيرات البيئية والظروف الثقافية، والمستويات الاجتماعية والاقتصادية السائدة في المجتمع، ومستوى الطموح لدى الأفراد، ونمط شخصياتهم، إلا أن أساليب التعامل مع هذه الضغوط يختلف باختلاف القبول نفسه وعمره الزمني وظروف تنشئته ومستوى تعليمه، وقد اتضح هذا في تعريفات الباحثين العرب ففي التعريف الذي ذكره "السيد السمانوني" (١٩٨٩: ٣٤٠) حدد الضغوط النفسية بأنها "حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه واستقراره". بينما حددتها "ممدوحة سلامة" (١٩٩١: ٤٧٥) بأنها "كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط حياته - أو لجانب من جوانبها - بحيث يتطلب ذلك أن يعيد أو يغير من توقعاته السابقة".

ويرى "حسين طاهر" (١٩٩٣: ١٥) أن الضغوط النفسية تمثل العوامل الداخلية والخارجية الضاغطة على الفرد ككل، أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاختلال في شخصيته" واكتفت "عمة عبد الكريم" (١٩٩٩: ٤٨) بحصرها للضغوط النفسية كخالة من الاضطرابات الانفعالية أو عدم التوازن النفسي بسبب ضغوط العمل أو ضغوط الحياة أو ضغوط المرض". بينما يعتقد "حسين على فايد" (١٩٩٨: ١٥٩) أن الضغط النفسي لا يخرج عن كونه مجرد استجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة. ولكن البيئة ليست وحدها المسؤولة عن ظهور الضغوط النفسية وخطورتها على حياة الفرد، فقد تكون هناك عوامل خاصة بشخصية الفرد نفسه أو كما يقول "عبد الستار ابراهيم" (١٩٩٨: ١١٨) "أن الضغوط النفسية هي تغيرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة". وقدمت "عواطف صالح" (١٩٩٣: ٤٦٥) تعريفاً شاملاً للضغوط النفسية بأنها "الأحداث والمواقف التي تحدث في الحياة اليومية، وتتطلب من الفرد قدرات خاصة لاستخدام أساليب معينة من الدفاع، والتعامل المرن الذي يساعده على تجنب آثارها".

وأخيراً يعرف "اسعد الإمازه" (٢٠٠١: ٣٣) الضغط النفسي بأنه "مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية".

يتضح مما سبق - أن الضغوط النفسية تمثل مؤثرات شديدة وفعالة في سلوكيات الفرد واتجاهاته وحالته النفسية والصحية - وأن هذه الضغوط تتراوح بين ضغوط رئيسية كفقْدان شخص عزيز أو مشاكل أسرية تنتهي بانفصال الزوجين أو الفصل التعسفي من العمل وفقد مصدر الرزق - وضغوط ثانوية ولكنها مؤثرة أيضاً كالفقر، وعدم القدرة على تكوين علاقات ناجحة مع

الأخرين، بالإضافة إلى منغصات الحياة العادية كالمواصلات والزحام ومشاكل الأبناء .. وغيرها. وقد قام "ويلز وشيفمان" (1985) Wills, T. & Shiffman, S. بتقسيم الضغوط النفسية إلى ثلاث مستويات:

١ - الضغوط النفسية المسماة بحوادث الحياة الكبرى Major Life Events وتتميز بالقوة والحدة ولكنها قصيرة المدى مثل المرض أو وفاة شخص عزيز.

٢ - الضغوط النفسية المتعلقة بالمشكلات اليومية Daily Life Problems وهي ضغوط عادية يتعرض لها الأفراد بنسب متفاوتة كالمشاحنات اليومية بين الأزواج، أو فسي وسائل المواصلات، أو في مجال العمل والدراسة أو العلاقات بصفة عامة.

٣ - الضغوط النفسية طويلة المدى والمزمنة والمستمرة كالضغوط الناجمة عن صراع الأدوار الاجتماعية التي يمارسها الفرد (كالمرأة زوجة وأم وعاملة وربة منزل). "في بدر العمر، محمد الدغيم (٢٠٠٤: ١٩٥)

وبهذا التقسيم يتضح أن كل نوع من هذه المستويات يتطلب نوعاً أو أسلوباً خاصاً في التعامل معه، ومن خلال البحث الحالي تهتم الباحثة بالضغوط النفسية المتعلقة بمواقف الحياة اليومية والمتجددة التي تقابلها طالبة الجامعة المستجدة لأول مرة في حياتها عندما تلتحق ببيئة جديدة مختلفة في كافة جوانبها ومكوناتها عما ألفته في مراحلها الابتدائية والاعدادية والثانوية، كما تهتم الباحثة بإعداد برنامج يتضمن مجموعة من المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع هذه الضغوط. لتخفيف حدتها وتجنب آثارها السلبية فيما بعد.

المهارات الاجتماعية: Social Skills

عندما يتعرض الفرد لموقف ما أو مشكلة يعينها يكتشف مدى حاجته إلى استخدام أسلوب أو فكرة أو دهاءة تساعده على التخلص من هذا الموقف أو حل هذه المشكلة فقد أثبتت دراسة محمد السيد عبد الرحمن" (١٩٩٨) إمكانية استخدام المهارات الاجتماعية كأساليب لعلاج بعض الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الشعور بالخجل، في حين أثبتت دراسة "عبد الستار إبراهيم" (١٩٩٨) أن ضعف المهارات الاجتماعية المتعلقة بقدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة يؤدي إلى الإحباط ومشاعر الفشل والتعاسة التي تصف الاكتئاب وتميزه، كذلك أثبتت دراسة كل من "جارلاند وفينتر جبرالد" (١٩٩٨) إمكانية تدعيم المهارات الاجتماعية لدى صغار المراهقين الذين يتسمون بالحساسية الإنفعالية لمساعدتهم على تحقيق التوافق السليم؛ كما أسفرت دراسة "سيجرين وفلورا" (2000) Segrin, ch. & Flora, J. أن ضعف المهارات الاجتماعية يجعل الأفراد أكثر عرضة للمشكلات النفسية والاجتماعية المصاحبة للخبرات التي يكتسبونها من الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

وهكذا تتضح أهمية المهارات الاجتماعية كأساليب يحتاج إليها الفرد في مواجهة صعوبات التفاعل أو المفروضات الاجتماعية أو المشكلات الناجمة عن سوء التفاهم بين الأفراد أو تحقيق الأهداف والشباع الدوافع التي تتسبب في معاناة الفرد وشعوره بالاحباط.

وقد أطلق بعض الباحثين على المهارات الاجتماعية مصطلح المهارات الحياتية *Life skills* باعتبارها أمراً ضرورياً لا يمكن الاستغناء عنه إذ تكمن ضرورتها وأهميتها في كونها وسائل وأساليب وسبل مثلى لتحقيق التوافق السليم والحماية من مسببات الإحباط والتعلق النفسى كما أنه يمكن عن طريق توظيف خبرات الفرد لمواجهة الأحداث والمواقف الطارئة التي يتعرض لها يومياً. وتعتبر المهارات الاجتماعية كالاتصال والتوافق الاجتماعى من المهارات الأساسية التى لا غنى عنها للفرد حيث تحقق له إشباعاً لحاجاته النفسية بزيادة قدرته على التعايش السليم والتفاعل الجيد مع الآخرين ويمكن تنمية هذه المهارات من خلال ما يعرف باسم التربية البيئية التي يعرفها "جابر عبد الحميد" (١٩٩١: ١٠) بأنها "العلم الذى يهتم بالعلاقات بين السلوك الإنسانى وبيئة الإنسان الفيزيقية".

والمهارات الاجتماعية كما عرفها "سبيلبرجر" (1966: 946) *Spiel berger, ch.* هي "أساليب أو عمليات يقوم بها الفرد لخفض أو إبعاد كل ما يمكن أن يهدده من مثيرات أو مواقف تعرضه للخطر". ثم عرفها "كومبين وسلاي" (1977: 182) *Combs, K. & Slaby, D.* بأنها "قدرة الفرد على التعامل أو التفاعل مع المحيطين به فى البيئة الاجتماعية باتباع أساليب مقبولة اجتماعياً يتعلمها الفرد فتحقق له فوائد ومصالح عند تفاعله فى المرات القادمة". وفى إيجاز عرفها فؤاد البهى السيد (١٩٨٠: ٥٠) بأنها نظام متناسق من النشاط يستهدف تحقيق هدف معين". وقدم "أنور الشراوى" (١٩٩٢: ٧٩ - ٩٨) تعريفاً شاملاً للمهارات الاجتماعية باعتبار أنها "مجموعة العمليات المتبادلة التأثير فيما بينها (مثل الاحساس، الإدراك، الذاكرة، الانتباه، والتفكير) والتي تركز على الخصائص المميزة التي تميز الفرد وتساعد على التفاعل فى مواقف البيئة المختلفة".

ويشير "ناصر المحارب" (١٩٩٣: ٩٢) إلى أن "المهارات الاجتماعية نماذج محددة من السلوك المتعلم الخاضع للملاحظة يستطيع الفرد بواسطتها التأثير على الآخرين للحصول على حاجاته" وفى هذا التعريف حدد ناصر المحارب عدداً من العناصر الضرورية التي يجب على الفرد أن يعرفها لتساعده على التطبيق العملى لتلك المهارات كما أكد على إمكانية اكتسابها بالتعلم وفقاً لظروف البيئة.

أما "لازاروس" (1993: 18) *"Lazarus", R.* فقد عرفها بأنها "الجهود التي يبذلها الفرد لحل مشكلاته التي يتعرض لها، ومواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن تفاعله المستمر مع مواقف الحياة المختلفة التي يمر بها". واتفق مع هذا التعريف تعريف "ماسى مارلين" *Marliyn, M.* (1998: 78) الذى يؤكد على أن المهارات الاجتماعية هي مجموعة الجهود

المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٥١ - المجلد السادس عشر - أبريل ٢٠٠٦ (٢٢٢)

المبذولة في مواجهة المواقف الضاغطة التي تثير نوعاً من القلق والتوتر وتؤدي إلى الشعور بعدم القدرة على التحمل ومقاومة التعب وعدم التحكم في الانفعالات أو ضبطها". وأخيراً يعرفها "محمد السيد عبد الرحمن" (١٩٩٨: ١٥٣) بأنها "قدرة الفرد على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية إزاءهم، وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الإجتماعي بما يتناسب مع طبيعة الموقف".

وهكذا.. يتضح مما سبق أن المهارات الإجتماعية مجموعة من الأنماط السلوكية والمعرفية التي يتعلمها الفرد نتيجة الخبرات التي يكتسبها من المواقف التي يمر بها أثناء التفاعل الإجتماعي مع عناصر بيئته، والتي يوظفها لحماية نفسه من التعرض للضغوط النفسية التي قد تنشأ عن فشلها في تحقيق التوافق السليم أثناء هذا التفاعل".

وتحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة تقديم برنامج في المهارات الاجتماعية يتضمن، أنماطاً سلوكية معرفية يتم تدريب عينة من الطالبات المستجدات على ممارستها لتحقيق التفاعل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة لتخفيف حدتها وتجنب ما يترتب عليها من آثار مؤلمة.

- نظريات تفسير الضغوط النفسية:

وعند تفسير الضغوط النفسية وأسبابها اختلفت آراء الباحثين والدارسين فالبعض أرجع الضغوط النفسية إلى نواحي فيسيولوجية وبيولوجية ومنهم "هانز سيللي" (Selye, H. 1984) الذي يفسر الضغوط النفسية في ضوء الغدد الصماء وما يصيبها من خلل يؤثر على الحالة النفسية التي تنتاب الفرد، بينما فسّر بعض الباحثين الضغوط النفسية في ضوء الظروف البيئية ومكوناتها المادية والبشرية حيث يرون أن هذه الظروف مسئولة مسئولية كبيرة عما يشعر به الفرد من احباطات ومشاعر مؤلمة تثير الشعور بوجود الضغط النفسي - أما البعض الثالث من الباحثين فيؤكدون على دور التفاعل بين الفرد وظروف حياته ارتكازاً على ادراك الفرد للحدث أو الموقف الضاغط ومن ثم اختياره لأسلوب للتعامل مع هذا الحدث أو الموقف. ويركز أصحاب هذا الاتجاه على الجانب للمعرفي لتحقيق التعامل السليم مع الضغوط.

وفيما يلي تعرض الباحثة بشيء من الإيجاز - لأصحاب هذا الاتجاه:-

أ - النظرية العقلانية: Rational Theory

يعتقد "اليس" (Ellis, A. (1984, 21) أن الفرد يولد ولديه نزعة فطرية تجمع بين التفكير العقلاني واللاعقلاني إلا أن التنشئة الإجتماعية التي يتلقاها الفرد في طفولته قد تؤدي إلى تعزيز الجانب اللاعقلاني بصورة أكبر من تعزيز الجانب العقلاني، الأمر الذي يؤدي إلى عدم موضوعية إدراكه لذاته والأحداث البيئية المحيطة به فيؤثر على أحكامه التي يصدرها وأسلوب تعامله مع الواقع، ويشير الجانب اللاعقلاني - في نظرية اليس - إلى الاضطرابات النفسية التي تنتج عن

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

تحميل الذات فوق طاقتها كأن يؤمن الفرد "بأنه لا يجب أن يخطئ في الإجابة على أى سؤال فى الامتحان". كما يشير هذا الجانب أيضاً الى الاضطرابات النفسية التي تنتج عن المطالب الجبرية التي يفرضها هذا الفرد على الآخرين ممن يتعامل معهم كأن يقول "يجب على كل إنسان أن يحبنى ويحترمنى". [وهذا الاعتقاد كما نرى بعيد تماماً عن الواقع]. وقد قسم "إليس" الأفكار اللاعقلانية إلى ثلاث مجموعات:

- الأولى : تتعلق بأفكار الفرد عن ذاته: كأن يعتقد أنه يجب أن يكون على درجة عالية من النكاه والانجاز ، كما يجب عليه أن يحزن لأحزان الآخرين ...
- الثانية : تتعلق بأفكار الفرد عن الآخرين كأن يحدد لنفسه أسلوباً يفرض على الآخرين أن يعاملوه به ، أو يفرض نوعاً من العقاب على من يصفهم بالوقاحة والجبن ..
- الثالثة : تتعلق بأفكار الفرد عن ظروف الحياة والبيئة المحيطة كأن يرى أن ظروف البيئة هي المسؤولة عن تعاسته مثلاً ، أو أنه يجب عليه اعتزال كل من حوله ليحمى نفسه من المخاطر والمسئوليات التي قد تظهر في البيئة.

وهكذا يعتقد إليس أن الأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية التي تصاحب المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد - ومن ثم فإنه إذا أمكن تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية منطقية إيجابية فإن هذا سوف يسهم بصورة فاعلة في تخفيف حدة الضغوط النفسية التي تعترض الفرد.

ب - النظرية المعرفية لـ "بيك": Cognitive Theory of Beck

يعتقد "أرون بيك" (Beck, A. (1976) أن شخصية الفرد تتكون من عدد من الأبنية المعرفية المؤلفة من المعلومات والمعتقدات والمفاهيم وغيرها وهذه الأبنية يكتسبها للفرد من خلال التفاعل الاجتماعي والتسننشة الاجتماعية خلال مراحل نموه، وقام بيك بتقسيم هذه الأبنية إلى ثلاث مستويات:

المستوى الأول: الأفكار الأوتوماتيكية: Automatic Thoughts

وتتميز هذه الأفكار بأنها "واضحة، تلقائية، لا إرادية، معقولة ومنطقية ومقبولة وفردية إلا أنها قد تعكس أفكاراً تسبب نوعاً من الضغوط التي تحول دون التكيف وتتمى النظرة السلبية للذات والتشاؤم من الظروف المزعجة التي يمر بها الفرد". (أرون بيك، ٢٠٠٠، ٣٢)

المستوى الثاني: العمليات المعرفية: Cognitive Process

ويقصد بها تحديد أساليب تفاعل الفرد مع المثيرات التي يتعرض لها فإذا كانت نتائج هذه الأساليب لا تتفق مع الواقع الذي يعيشه الفرد فإن هذا يتسبب في ظهور ما يسمى بالإنحرافات المعرفية مثل لوم الذات، المبالغة والتهويل، اعتناق الأفكار المتطرفة، وغيرها مما يزيد من حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد". (Smith, J. 1993, 60)

المستوى الثالث: التركيبات المعرفية: Cognitive Structure

وهي عبارة عن الافتراضات التي يتبناها الفرد في تفسير الأحداث أو المواقف التي يستخدمها الفرد في عمليات الإدراك والتفكير والتذكر وغيرها من العمليات العقلية". (Champion, L. 1992, 31)

ومن خلال هذه المستويات الثلاثة فإن قدرة الفرد على تقديره للموقف الضاغط هو الذي يحدد أسلوب تعامله معها.

ج - نظرية التعديل المعرفي للسلوك: Cognitive Behavior Theory

وترجع هذه النظرية إلى "ميكنباوم وديبوراه" Meichenbaum, D. and Deborah, F. (1993:718) وتتص على أنه "يمكن تعديل السلوك معرفياً من خلال تعريف الأفراد بكيفية التفكير والتخطيط وحسن الاستماع ودقة النظر قبل إصدار الحكم على الأمور وذلك من خلال فرض مؤداه: أن ما يقوله الفرد يحدد ما سوف يفعله" بمعنى آخر أن الهدوء والتفكير المتأن سوف يساعد على إعادة النظر فيما يقوله الفرد أو يفعله.

مما سبق يتضح أن التعديل المعرفي للسلوك يحتاج إلى التفكير العقلاني والبناء المعرفي السليم مما يسهم في تخفيف حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وقد استعانت الباحثة بهذه الآراء الثلاثة عند وضع البرنامج التدريبي المقترح حيث اعتمدت جلسات البرنامج على تعديل بعض الأفكار الخاطئة والسلبية لتنمية مهارات التعبير الانفعالي، والحساسية الانفعالية وال ضبط الانفعالي هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تنمية مهارات التعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية وال ضبط الاجتماعي.

مشكلة البحث :

يتفق كثير من الباحثين على تزايد الضغوط النفسية - بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة - التي يتعرض لها الفرد وما نتج عنها من مظاهر الاحباط والصراع والتكالب على المادة، وتدهور القيم والأخلاق والتنازل عن الإلتزام بالمبادئ والدين. فتعددت الدراسات والأبحاث حول تحديد مفهوم هذه الضغوط ومصادرها وأسبابها ومظاهرها ومحاولة التوصل إلى أساليب مناسبة للتعامل مع هذه الضغوط لتخفيف آثارها السلبية ومساعدة الفرد على تحقيق التوافق السليم. ومن خلال التعرف على الإطار الثقافي حول هذا الموضوع يتضح أن هذه الضغوط ليست قاصرة على مرحلة عمرية بعينها أو على جنس بعينه.

وإذا كان الباحثون قد ركزوا اهتماماتهم حول مصادر الضغوط النفسية ومظاهرها لإختيار أفضل الوسائل والأساليب المناسبة لمواجهتها إلا أن هذه الإهتمامات لم تشمل كافة المراحل التي يمر بها الفرد أثناء تفاعله مع المواقف والأحداث والظروف البيئية، فالفتاة الجامعية التي تنتقل من المرحلة الثانوية بظروفها وخصائصها المميزة إلى المرحلة الجامعية الجديدة والمختلفة بظروفها

==فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية==

وخصائصها أيضاً تتعرض للعديد من المواقف والأحداث النفسية والاجتماعية - عند إلحاقها بالكلية لأول مرة - إن لم تواجهها بأسلوب سليم قد تتعرض للإحباط والتوتر، وقد تهرب إلى الوحدة والانعزال، وقد تنجرف مع أى تيار تعتقد فيه النجاة قد يقودها إلى حياة معذبة بسبب سوء التوافق الناجم عن عدم معرفتها بالمهارات التى تفيدها فى التعامل مع هذه الضغوط.

وتحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة تقديم برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الطالبات المستجدات لمساعدتهن على مواجهة هذه الضغوط لا سيما أن هؤلاء الطالبات سيصبحن معلمات يقع على كاهلهن مسئولية تعليم النشء والإسهام فى العملية التربوية - كما سيصبحن أمهات يقع عليهن غناء إعداد جيل قادم يتحمل تبعات الأمة ويضطلع بواجبات لصالح المجتمع.

ولا يتم تنمية هذه المهارات إلا من خلال ما يعرف بالتربية البيئية التى يعرفها جابر عبد الحميد (١٩٩١: ١٠) بأنها "العلم الذى يهتم بالعلاقات بين السلوك الإنسانى وبيئة الإنسان الفيزيائية".

يتضح مما سبق من خلال الأطار النظرى والدراسات السابقة ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التى قامت بها الباحثة أنه يمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤلات الآتية:

١ - هل يتصف البرنامج التدريبي بالفعالية فى اكتساب الطالبات المستجدات بكلية التربية بعض المهارات الاجتماعية؟

٢ - هل يتصف البرنامج التدريبي بالفعالية فى تخفيف حدة الضغوط النفسية للطالبات المستجدات بكلية التربية؟

٣ - هل تختلف الضغوط النفسية للطالبات المستجدات بكلية التربية باختلاف طريقة المعالجة/عدم المعالجة؟

٤ - هل تختلف الضغوط النفسية للطالبات المستجدات بكلية التربية باختلاف الشعبة؟

٥ - هل تختلف الضغوط النفسية للطالبات المستجدات بكلية التربية باختلاف التفاعل بين طريقة المعالجة / عدم المعالجة والشعبة؟

أهمية البحث :

تسبب أهمية البحث الحالى من أهمية الضغوط النفسية التى يتعرض لها الفرد وما يترتب عليها من مخاطر سلبية تؤثر على أسلوب التوافق والتعايش مع المجتمع من ناحية وعلى الصحة الجسمية من ناحية أخرى؛ حيث يؤكد "هولتر" (Holter, M. (1994). على ضرورة مساعدة أبنائنا على اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لصنع اختيارات صحيحة وإيجابية فى الحياة العملية مثل قبول الذات، الوعى بالذات، مهارات الإتصال السليم، تقبل الآخرين، حل المشكلات ... وغيرها

من المهارات التي تساعد على مواجهة هذه الضغوط. وحمائيتهم من التعرض للأمراض فقد أثبتت دراسة محمد الحسانين (٢٠٠٣) أن مصادر الضغوط النفسية المتنوعة يمكن أن تؤدي إلى إصابة الفرد بالاكئاب نتيجة لفقد قدرته على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة وفعالة.

كما أن معرفة مصادر الضغوط التي تواجهها الطالبة المستجدة يفيد في إختيار المهارات التي تحتاج إليها للتعامل مع هذه الضغوط إذ أن الفشل في مواجهة هذه الضغوط يؤدي إلى ظهور استجابات مرفوضة قد تجعلها ضحية للوقوع في الاضطرابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن هذا الفشل.

كذلك ومن منطلق ما تدعو إليه الفلسفة الحديثة في تطوير العملية التعليمية يؤكد فوزى عزت ونور محمد جلال في دراستهما التي أجراها معاً عام ١٩٩٧ أنه لن يتحقق أى تطور في مكونات العملية التعليمية ما لم يكن المعلم قادراً ومتمكناً من متطلبات هذا التطوير ... الذى يتطلب ضرورة توافر قدر كافٍ من الصحة النفسية والتوافق النفسى والإجتماعى لدى المعلم بما يتضمن مشاركته الفعالة في تحقيق أهداف هذا التطوير والتحديث.

في ضوء ما سبق تتضح أهمية هذا البحث في ضرورة مساعدة الطالبات المستجدات على اكتسابهن بعض المهارات الإجتماعية وتوظيف ما لديهن من مهارات لحمايتهن مما يتعرضن له من ضغوط نفسية تهدد توافقهن النفسى. وتتمثل هذه المساعدة فيما يلى:

أولاً: تحديد مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة المستجدة عند بداية إلتحاقها بالكلية. ثانياً: تحديد المهارات الإجتماعية التي تحتاج إليها الطالبة المستجدة في مواجهة هذه الضغوط أو تخفيف حدتها.

ثالثاً: وضع برنامج تدريبي يعتمد على اكتساب المهارات الإجتماعية اللازمة لمواجهة هذه الضغوط، وتوظيف المهارات التي تمتلكها الطالبة بالفعل للتعامل مع هذه الضغوط.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما نظرى والآخر تطبيقي:

- يتمثل الهدف النظري في التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة المستجدة بكلية التربية. وتحديد بعض المهارات الإجتماعية اللازمة لتخفيف حدة هذه الضغوط.
- ويتمثل الهدف التطبيقي في إعداد برنامج إرشادى للتدريب على بعض المهارات الإجتماعية المناسبة لمواجهة الضغوط التي يسفر عنها البحث. ثم تطبيق هذا البرنامج على عينة من الطالبات المستجدات بكلية التربية لمعرفة مدى فاعلية هذا البرنامج في مواجهة الضغوط أو تخفيف حدتها.

الدراسات السابقة :

تتوعدت الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية حيث أهتمت بعض الدراسات بمصادر هذه الضغوط ومحاولة تحديدها ومعرفة مظاهرها بينما اهتم البعض الآخر باختيار الأساليب المثلى لمواجهة هذه الضغوط من بين برامج مقترحة وأساليب تعامل أو تكيف معها. وفيما يلي توضيح للباحثة كلاً من هذه الدراسات:-
أولاً: الدراسات التي اهتمت بمصادر الضغوط النفسية:

- دراسة على محمود شعيب (١٩٩٠): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الثانوية العامة حيث استخدم الباحث مقياس "كيسون" (Dobson, 1983) وقام بترجمته وتقنيته على البيئة المصرية ثم طبقه على عينة قوامها (٢٣٨) طالب وطالبة، وباستخدام التحليل العاملي أسفرت نتائج دراسته عن وجود ثلاثة عوامل تمثل مصادر أساسية للضغوط النفسية على طلاب الثانوية العامة وهي الانحدار في العمل، والأهداف المستقبلية للطلاب ثم مطالب الحياة الأكاديمية.

- وفي دراسة "طلعت منصور غيريال" وآخرين قاموا بها عام (١٩٩٣) حاول الباحثون الكشف عن الضغوط التي يتعرض لها الشباب المصري من حيث مصادرها وأنماطها ومستوى حثتها ومظاهرها باستخدام مقياس الضغوط الاجتماعية للشباب، أسفرت الدراسة عن وجود سبعة عوامل تمثل الضغوط التي يتعرض لها الشباب وهي الانشغال بالذات، نقص مهارات الإعداد للحياة، مقلقات التعليم، ضغوط المكانة والعلاقات الاجتماعية ثم مظاهر الاجتماعية والفسولوجية والسلوكية للضغوط.

- أما دراسة "رأوية دسوقي" (١٩٩٦) فقد اهتمت بشريحة هامة من شرائح المجتمع - وهي المرأة المطلقة بما تعانيه من ظروف إجتماعية ونفسية واقتصادية كنتيجة للطلاق - فاهتمت بمصادر الضغوط النفسية لهن كما كان هدف الدراسة أيضاً التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لهؤلاء المطلقات. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن نظرة المجتمع للمرأة المطلقة تمثل أهم الضغوط النفسية التي تواجهها المطلقات.

- وفي دراسة "فوزى عزت ونور محمد" التي أجريت عام (١٩٩٧) حاول الباحثان تحديد أهم الضغوط النفسية التي يواجهها معلمو المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقام الباحثان بتطبيق مقياس الضغوط المهنية للمعلمين ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على عينة مؤداها (٩٠) معلم ومعلمة وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الشعور بالضغوط النفسية الناتجة عن علاقة المعلمين ببعضهم ببعض، والاتجاه نحو العمل داخل الصف الدراسي

بمعنى أنه كلما زادت العلاقات سوءاً بين الزملاء زاد الضغط النفسى الواقع عليهم وترتب على ذلك انخفاض درجات الاتجاه نحو العمل بالفصول الدراسية لمعلمى هذه المرحلة.

- وحددت الدراسة التى أجراها كل من "سنتر وكالوى" (1999) Center, D. & Callaway, J. مصادر الضغوط النفسية على عينة من المعلمين والطلاب المضطربين سلوكياً وانفعالياً فى ضوء الوظيفة ونمط الشخصية حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ثلاثة مصادر تمثل ضغوطاً قهرية على كل من المعلم والطالب وهى الشعور باحتقار الآخرين، نقص الدافعية لإنجاز أى مهام، والمعاملة القاسية التى يتلقاها الفرد من الآخرين سواء فى مجال العمل أو فى مجال الحياة العامة. ويرتب على ذلك الاضطرابات السلوكية وعدم الإكتران وضعف الشخصية والاتجاه السلبي نحو العمل.

- واهتمت دراسة كل من يانج وكلوم (1994) Yang, B. Clum, G. بالكشف عن مصادر الضغوط النفسية التى تدفع إلى تصور فكرة الانتحار لدى الشباب - واختيار المهارات اللازمة لمواجهة هذه الضغوط ودور المساندة الإجتماعية لمساعدة الشباب على طرح هذه الفكرة جانباً، واستعانت الدراسة بأربعة مقاييس للتعرف على خبرات الحياة، مستوى الناس، والاكتئاب ومقياس تصور فكرة الانتحار وتم تطبيق هذه المقاييس على عينة مؤداها (101) من الطلاب متوسط أعمارهم ثلاثة وعشرون عاماً وأسفرت الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين الضغوط النفسية وكل من مستوى اليأس والاكتئاب.

- وافترضت دراسة كل من سجرين وفلورا (2000) Segrin, Ch. & Flora, J. أن سبب تفاقم المشكلات النفسية التى يواجهها الفرد هو ضعف مهاراته الإجتماعية اللازمة للتعامل مع هذه المشكلات لاختيار الأساليب المناسبة لحلها، فاستخدم الباحثان مقياس المهارات الإجتماعية والمشكلات النفسية والإجتماعية كالاكتئاب والقلق والوحدة النفسية وتم تطبيق هذه المقاييس على نحو (118) طالب تتراوح أعمارهم بين 17 - 19 سنة تطبيقاً قليلاً وبعدياً (أثناء الفصل الدراسى الأول - والثانى). وأسفرت النتائج عن صحة ما افترضه الباحثان. مما يؤكد احتياج الفرد إلى مجموعة من المهارات الإجتماعية التى تساعده على مواجهة مشكلاته وحلها قبل أن تتفاقم.

- وفى دراسة أجراها "محمد عبد الرحمن الشقيرات" (2002) لتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة فى المجتمع السعودى - وعلى عينة قولمها (240) عضو من أعضاء هيئة التدريس، أسفرت النتائج عن وجود عدة مصادر للضغط منها ما يتعلق بالظروف الإدارية، والبحث العلمى، عبء العمل، والعلاقة بين الزملاء - كما أسفرت الدراسة عن علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية التى يتعرض لها العضو وبين ما يعانيه من أعراض

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

نفسية وجسمية - كما أشارت النتائج إلى أن أعضاء هيئة التدريس الأصغر سناً هم أكثر عرضة للضغوط النفسية.

- أما الدراسة التي أجراها "ديفيد وزملاؤه" (David, B. et al (2001) فقد حددت مصادر للضغط النفسى يعانى منها كل من المعلم العادى والمعلم المضطرب سلوكياً كالأعمال الكتابية المرهقة، كثرة الاجتماعات، المراقبة المستمرة من قبل المديرين، توقعات الآباء لأبنائهم والتي لا تتناسب مع قدرات هؤلاء الأبناء؛ فى حين أوضحت هذه الدراسة وجود فروق بين المعلمين العاديين والمضطربين سلوكياً فى بعض المصادر الأخرى مثل قبول الذات، التعامل مع الآخرين، التكيف مع الضغوط.

- وحددت دراسة "نادية الشرنوبى" (٢٠٠١) بعض المصادر الأساسية التى يعانى منها أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات جامعة الأزهر من الذكور والاناث مثل التعامل مع الطلاب، والزملاء، الأعباء المالية والأسرية والترقى فى الدرجات العلمية. كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال بين الدرجة الكلية للضغوط ومصادر هذه الضغوط.

- أما الدراسة التى قام بها كل من "بدر العمر ومحمد الدغيم" (٢٠٠٤) والتى أجريت لمعرفة أثر بعض المتغيرات الشخصية كالجنس ومستوى التحصيل الدراسى وحالة التلميذ الصحية والمتغيرات الأسرية المتمثلة فى منطقة السكن والحالة التعليمية للوالدين على مصادر الضغوط التى يتعرض لها تلميذ المرحلة المتوسطة والثانوية - فقد أسفرت نتائج الدراسة التى أجريت على عينة قوامها (٨١٥) تلميذ فى هاتين المرحلتين عن بعض مصادر الضغوط التى يعانى منها التلاميذ مثل متغير التفاعل مع الزملاء؛ وكانت الجوانب السلوكية أكثر مظاهر الضغوط النفسية بروزاً لدى عينة الدراسة - كما تأثرت مصادر الضغوط النفسية ومظاهرها لدى أفراد العينة بمتغيرات الحالة الصحية للتلميذ، والسنة الدراسية ومستوى التحصيل الدراسى للتلميذ، ومنطقة السكن، والحالة المهنية والتعليمية للوالدين.

- واهتمت دراسة سوزان بسيونى (٢٠٠٤) بتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة والتعرف على علاقة هذه الضغوط بكل من الاحتراق النفسى (المتمثل فى الشعور بالإجهاد والإنهاك النفسى) والمساندة الاجتماعية التى تحصل عليها المرأة العاملة ممن حولها؛ وتم إجراء هذه الدراسة على عينة من النساء العاملات فى القطاعات التعليمية والطبية فى المجتمع السعودى، وبلغ تعداد العينة نحو (١٢٠) امرأة) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى عينة البحث كما أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية التى تعانى منها المرأة وبين المساندة الإجتماعية التى تحصل عليها، كما أشارت الدراسة إلى أن مصادر الضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة تتحدد فى تنوع الأوساط التى تقوم بها حيث ينشأ الصراع بين عمل المرأة ودورها كربة بيت وزوجة وأم

تتحمل الكثير من المسؤوليات والواجبات الأمر الذي يمثل نوعاً من الضغوط التي تشعرها بالارهاق والاستنزاف لطاقتها الانفعالية والجسدية.

- وحاولت دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠٠٤) تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة بمحافظة أسوان ثم معرفة علاقة هذه الضغوط ببعض المتغيرات - وطبق الباحث قائمة مصادر الضغوط النفسية المكونة من ستة أبعاد على عينة قوامها (١٠٨ معلم ومعلمة منهم (٥٨) معلم يعمل مع فئة المعاقين عقلياً، و(٣٣) ممن يعملون مع فئة المعاقين سمعياً ثم (١٧) ممن يعملون مع المعاقين بصرياً - وأسفرت نتائج دراسته عن وجود عدة مصادر للضغوط منها ما يتعلق بالتعامل مع الجوانب الإدارية، ومنها ما يتعلق بالعلاقة الاجتماعية مع الزملاء وأولياء الأمور، ومنها ما يتعلق بامكانات البيئة التي يعمل بها المعلم، ومنها ما يتعلق بالتدريب فى مجال العمل والتربية الخاصة، ونوع الإعاقة التي يعانى منها الطلاب الذين يتعامل معهم.

ثانياً: الدراسات التى اهتمت بمواجهة الضغوط النفسية أو تخفيفها:

وهذه بدورها تنقسم إلى قسمين:

الأول: دراسات اهتمت بتقديم أساليب علاجية لآثار الضغوط النفسية.

الثالث: دراسات اقترحت برامج تدريبية إرشادية لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

وفيما يلى سوف تعرض الباحثة لهذين القسمين:

أولاً: الدراسات التى اهتمت بتقديم أساليب علاجية لآثار الضغوط النفسية:

- ومنها دراسة إسعاد عبد العظيم البنا (١٩٩٠) التى استخدمت الأدعية والأذكار الدينية الماثورة لخفض ما لدى عينة البحث من توتر ومخاوف مسببة للضغوط النفسية وطبقت الدراسة على عينة قوامها عشرين طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة المنصورة وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية استخدام هذا الأسلوب العلاجى الدينى فى خفض حدة القلق النفسى لدى عينة الدراسة، كما اهتمت نعمة عبد الكريم (١٩٩٩) باللجوء إلى الأسلوب الدينى لمعالجة أحداث الحياة الضاغطة وتقبلها والتكيف معها، واستخدمت فيها عدة مقاييس من إعدادها كالاستراتيجية الدينية، وإعادة البنية المعرفية، ومقياس الضبط كما قامت بترجمة مقياس التعضيد الإجتماعى من إعداد كاترونا ورسيل Cutrona & Russell ، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر Diener وزملائه - وأسفرت الدراسة عن فعالية الاستراتيجية الدينية فى تقبل الأحداث الضاغطة والتعامل معها.

ثانياً: الدراسات التى اقترحت برامج تدريبية إرشادية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

- ومنها دراسة تولمان T. (1985) Toleman، التى اهتمت بإعداد برنامج متعدد المهارات لمواجهة وتخفيف حدة الضغوط التى يتعرض لها المراهقون واستخدمت الدراسة بروفيل الحالة المزاجية، واستبانة لتحديد مصادر الضغوط واستبانة الانفعالات المصاحبة لهذه الضغوط ثم استخدم

فعالية برنامج تدريبي لاكساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

الباحث برنامجاً تدريبياً على عينة قوامها أربعون تلميذاً في مرحلة المراهقة، وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد استخدام البرنامج لصالح البرنامج المستخدم.

- أما دراسة كل من باترسون وماكوبين (Patterson, J. & Mccubin, H. (1987) فقد حاولت إيجاد وسيلة للتغلب على مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين عند محاولاتهم للتغلب على المشكلات التي يواجهونها، وذلك من خلال وضع قائمة للضغوط العائلية لدى هؤلاء المراهقين وتحديد الأساليب التي يلجأون إليها في التغلب على هذه الضغوط، وطبق الباحثان استبيان المواقف الحياتية على عينة قوامها (٤٢٦ طالب) تتراوح أعمارهم بين الرابعة عشرة والسادسة عشرة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود أربعة أساليب يتبعها المراهقون في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وهي: خبراتهم الشخصية الناتجة عن تفاعلهم في مواقف شبيهة والخبرة البديلة الناتجة عن التعلم والاكساب من الآخرين، ثم الأسلوب الاستنتاجي للمواجهة إذا تعرضوا للأذى، وأخيراً أسلوب الاستشارة الاجتماعية التي يحصلون عليها من ذوي الثقة كالأباء والمعلمين والأقران المقربين.

- وفي دراسة كومباس ومالكرن (Compas, B., & Malacarne, V. (1988) حيث حاول الباحثان التعرف على الأساليب التي يتبعها الأطفال والمراهقون لمواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية اعتمد الباحثان على استخدام قائمة الضغوط النفسية واستبانة مقترحة لطرح عدد من الأساليب المعتادة في حل المشكلات - على عينة قوامها (٢٣٠) تلميذ تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٤ سنة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين القدرة على مواجهة المشكلة وخفض حدة الضغط النفسي مما يقلل الآثار السالبة الناجمة عن هذه الضغوط.

- وفي دراسة ساب (Sapp, M. (1996) تمت مقارنة ثلاثة أساليب علاجية لمعرفة أفضلها تأثيراً في علاج القلق لدى طلاب الجامعة والدارسين والخريجين - وقد استخدمت الدراسة ثلاثة أساليب هي: للتدريب على الاسترخاء، العلاج المعرفي السلوكي، والإرشاد التدميمي وتم تطبيقها على عينة مكونة من (٩٠) مفحوصاً نصفهم من الدارسين والنصف الآخر من الخريجين، واثبتت الدراسة أن التدريب على الاسترخاء كان أفضل الأساليب التي يمكن اتباعها لتخفيف الضغط النفسي الناتج عن القلق بالنسبة للدارسين في حين أن الإرشاد التدميمي هو الأنسب للخريجين.

- أما دراسة جاستيس (Gustitus, C. (1999) فقد حاولت التعرف على أثر التدريب على ممارسة فنية الاسترخاء لتخفيف الضغوط الواقعة على الموظفين. وذلك من خلال برنامج تدريبي لإرخاء العضلات. وتم تطبيق هذا البرنامج على عينة مؤداها (٦٣) موظفاً وأسفرت الدراسة أن التدريب على إرخاء العضلات دون مجهود عال أو بذل طاقة لم يكن مؤثراً في تقليل الضغط النفسي لعينة الدراسة.

- وتؤكد دراسة كل من جارلاند وفيتز جيرالد (1998) Garland, M. & Fitzgerald, M. أن تنمية المهارات الإجتماعية لدى الفرد يساعده على الحماية من التعرض للأثار السلبية الشديدة الناتجة عن الضغوط النفسية والتي تتمثل في أعراض الاكتئاب التي قد تظهر لديه، حيث قام الباحثان بتطبيق مقياس التقارير الذاتية لقياس المهارات الإجتماعية لدى عينة من الذكور قوامها (٨٥) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١١ - ١٣ سنة) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين أعراض الاكتئاب والمهارات الإجتماعية التي يمتلكها الفرد، كما تنبأت الدراسة بإمكانية تدعيم السلوك الإجتماعي والمهارات الحياتية لدى صغار المراهقين مما يساعدهم على التخلص من الأعراض المبدئية للاكتئاب.

- وأجرت ريثفة عوض دراسة عام (٢٠٠١) للتعرف على مدى فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة الضغوط النفسية ودوره في تعديل الأسلوب المعرفي لدى عينة من المراهقين والمراهقات. واستخدمت الباحثة مقياس للضغوط النفسية، واختبار الأسلوب المعرفي الذي قامت بتعريبه أمال أباطه ١٩٩٦ عن مقياس بلاك بورن Black-born ثم أعدت الباحثة برنامجاً علاجياً سلوكياً معرفياً يعتمد على أسلوب التحصين ضد الضغوط وطبقته على مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها عشرون طالباً وطالبة ومجموعة أخرى ضابطة قوامها عشرون طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الاسكندرية، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم ونجاحه في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية.

- وأخيراً دراسة جوهرة المرشود (٢٠٠٤) والتي هدفت إلى تحقيق عدة أهداف منها تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، وتحديد المهارات الحياتية اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية التي تتعرض لها هؤلاء الطالبات وتنمية مهارة إدارة الضغوط والقلق وذلك من خلال برنامج مقترح لمعرفة آثاره في خفض حدة القلق لدى عينة الدراسة، وتم اختيار العينة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية - بمنطقة القصيم بالسعودية - وكان قوامها عشرون طالبة تتراوح أعمارهن بين (٢٠ - ٢٢ سنة) وأسفرت نتائج الدراسة عن نجاح البرنامج في تنمية مهارات الطالبات في إدارة الضغوط والقلق، وتأكيد الذات وإدراة الوقت، وتقوية الجانب السديني وتنمية عادات الاستذكار الجيد لديهن.

تعقيب على الدراسات السابقة:

نظراً لأهمية موضوع الضغوط النفسية وآثارها السلبية على الأفراد، فقد اهتم الباحثون إهتماماً كبيراً بمعرفة مصادرها وأسبابها وأعراضها حتى يمكن إيجاد الأساليب والوسائل المناسبة للتعامل معها، واهتم آخرون بتنمية بعض المهارات اللازمة لمواجهة هذه الضغوط بينما اهتم البعض الثالث

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

من الباحثين بتصميم واقتراح برامج إرشادية للتدريب عليها لتخفيف حدة الضغوط النفسية ويتضح مما تم عرضه من تلك الدراسات ما يأتي:

• اختلفت الدراسات فيما بينهما في تحديد مصادر الضغوط النفسية وفقاً لعدة جوانب: فمن حيث المرحلة العمرية أهتم الباحثون بمرحلة المراهقة إهتماماً كبيراً باعتبار أن هذه المرحلة الحرجة مرحلة تغيرات جسمية تسهم في زيادة الضغط الواقع على أفرادها، ومن هذه الدراسات دراسة على محمود شعيب (١٩٩٠)، طلعت منصور (١٩٩٣)، سنتر وكالوي (١٩٩٩) بدر العمر ومحمد الدغيم (٢٠٠٤)، دراسة تولمان (١٩٨٥)، باترسون (١٩٨٧)، كومباس (١٩٨٨)، جارلاندر وفيتراجيرالد (١٩٩٨) ودراسة رتيبة عوض (٢٠٠١) وهذا يعكس أهمية هذه المرحلة ومحاولة حماية أفرادها من الآثار السلبية التي قد يتعرضون لها نتيجة عدم خبراتهم أو حساسيتهم إزاء حداثة هذه المواقف الجديدة عليهم.

- وعلى الطرف الآخر اهتمت بعض الدراسات بمرحلة عمرية أكثر تقدماً وهي فئة للمعلمين كما في دراسة عزت ونور (١٩٩٧) وسنتر وكالوي (١٩٩٩) ودراسة ديفيد (2001) David, B. ودراسة محمد عبد اللطيف (٢٠٠٤) كذلك دراسة نادية الشرنوبى التي اهتمت بأعضاء هيئة التدريس بالجامعة (٢٠٠١) واهتمت دراسة سوزان بسيونى بالمرأة العاملة (٢٠٠٤). واهتمت دراسات أخرى بطلبة الجامعة كما في دراسة طلعت منصور (١٩٩٣) واسعاد البنا (١٩٩٠) وجوهرة المرشود (٢٠٠٤).

- ومن حيث أنواع مصادر الضغوط فقد ركزت بعض الدراسات على مطالب الحياة الاقتصادية كمصادر طاغية للضغوط التي يتعرض لها الفرد كما في دراسة كل من محمود شعيب (١٩٩٠)، نادية الشرنوبى (٢٠٠١)، محمود عبد اللطيف (٢٠٠٤) بينما ركزت دراسات أخرى على الجوانب الشخصية باعتبارها مصادر هامة للضغوط كالانشغال بالذات، نقص الدافعية، قبول الذات، الشعور بالإجهاد والارهاق في دراسات طلعت منصور (١٩٩٣)، سنتر كالوي (١٩٩٩)، وديفيد David, B., (2001) سوزان بسيونى (٢٠٠٤)، كما استحوذت الضغوط المهنية على اهتمام بعض ثالث من الباحثين مثل دراسة فوزى عزت ومحمد نور (١٩٩٧)، عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠١)، محمد عبد اللطيف (٢٠٠٤) الذي ركز على بيئة العمل كمصدر للضغط المهني على المعلم أما عن دور العلاقات الاجتماعية فقد اتفقت جميع الدراسات السابقة على اعتبار هذا الجانب مصدراً قوياً للضغوط النفسية حيث تعدد العلاقات فهناك علاقة الفرد بأسرته كما في دراسة طلعت منصور، وعبد الرحمن الشقيرات ونادية الشرنوبى، أو علاقة الفرد بزملته كما في دراسة عزت ونور، وسنتر وكالوي وعبد الرحمن الشقيرات وديفيد David, B., (2001) وبدر العمر (٢٠٠٤) وقد تكون علاقة المعلم بطلابه كما في دراسة محمد عبد اللطيف وهناك دراسة واحدة لراوية نسوقى (١٩٩٦) التي اعتبرت نظرة المجتمع للفرد تمثل ضغطاً قهرياً ينعكس عليه حياته كنظرة المجتمع

للمطلقات، كما أكدت بعض الدراسات على أن افتقار الفرد لمهارة معينة يمكن أن تكون مصدراً من مصادر الضغط. كما في دراسة كل من جارلاند وفينزاجيرالد (١٩٩٨) ودراسة سيجرين وفلورا (٢٠٠٠)، والتي أكدت أن احتياج الفرد لمهارة معينة وعدم حصوله عليها يؤدي إلى تفاقم المشكلات التي يعاني منها فتكون مصدراً من مصادر الضغط.

• كذلك اختلفت الدراسات في تحديد أساليب معالجة الضغوط النفسية فقد رأت بعض الدراسات في التدوين واتباع سنة الرسول ﷺ فيما تركه من أدعية وأنكار ما يزيل ما يشعر به الفرد من ضغوط وآلام نفسية كما في دراسة إسعاد البنا (١٩٩٠) ونعمة عبد الكريم (١٩٩٩) بينما اقترحت بعض الدراسات برامج تدريبية إرشادية لتخفيف حدة الضغوط كما في دراسة كل من تولمان (١٩٨٥)، رقيقة عوض (٢٠٠١)، وجوهرة المرشود (٢٠٠٤)، واقترح بعض الباحثين تنمية مهارات معينة لدى الأفراد تساعد في مواجهة الضغوط بصورة أفضل كما في دراسة باترسون وماكويين (١٩٨٧) وكومباس ومالكرن (١٩٨٨)، ودراسة جارلاند وفينزاجيرالد (١٩٩٨).

• وعن عينة الدراسات التي طبقت عليها الأساليب والبرامج المقترحة فقد اختلفت العينات من عينة صغيرة كما في دراسة كل من إسعاد البنا (١٩٩٠) وجوهرة المرشود (٢٠٠٤) والتي بلغ كل منها عشرون طالبة بينما كانت هناك عينات متوسطة الحجم تراوحت بين (٤٠ - ٢٠٠) كما في دراسة كل من تولمان (١٩٨٥)، رقيقة عوض (٢٠٠١)، جارلاند وفينزاجيرالد (١٩٩٨)، ساب Sappe (١٩٩٦)، يانج Yang, B. وكولم Clum, G. (١٩٩٤) وسيجرين وفلورا (٢٠٠٠)، نعمة عبد الكريم (١٩٩٩) ثم بلغت العينة حجماً كبيراً تراوحت بين (٢٣٨ - ٨١٥) كما في دراسة كل من على محمود شعيب (١٩٩٠)، والشقيرات (٢٠٠١) وباترسون التي بلغت (٤٢٦) مراهق ثم دراسة بدر العمر ومحمد الدغيم (٢٠٠٤) التي بلغت (٨١٥) تلميذ.

ويتضح مما سبق أن الضغوط النفسية متعددة المصادر ومتوعة الأغراض كما أنها ذات تأثير سلبي على الفرد كل حسب استعداده وبنائه الشخصي الأمر الذي يدعو إلى ضرورة تنوع أساليب التعامل والمواجهة والتي يجب أن تتفق مع المرحلة العمرية التي يمر بها والبيئة التي يعيش فيها والأنشطة التي يمارسها ونوع التعليم الذي يتلقاه - مما دعا الباحثة إلى اختيار هذه العينة من الطالبات المستجدات اللاتي يلتحقن ببيئة مختلفة كثيراً عن تلك البيئة التي جنن منها والتي قد تسبب لهن العديد من الإحباطات التي قد تؤثر على تحصيلهن الدراسي، وربما على توافقهن النفسي والاجتماعي بالإضافة إلى التأثير المستقبلي على مهنتهن كعملات بالمرحل المختلفة.

فروض البحث :

١ - يتصف البرنامج التدريبي بالفعالية في اكساب الطالبات المستجدات بكلية التربية لبعض المهارات الاجتماعية.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

٢ - يتصف البرنامج التدريبي بالفعالية فى تخفيف حدة الضغوط النفسية للطلبات المستجدات بكلية التربية.

٣ - تختلف الضغوط النفسية للطلبات المستجدات بكلية التربية باختلاف طريقة المعالجة/ عدم المعالجة.

٤ - تختلف الضغوط النفسية للطلبات المستجدات بكلية التربية باختلاف الشعبة.

٥ - تختلف الضغوط النفسية للطلبات المستجدات بكلية التربية باختلاف التفاعل بين طريقة المعالجة / عدم المعالجة، والشعبة.

مصطلحات البحث :

١ - فعالية البرنامج التدريبي:

"هى تقرير ما إذا كان البرنامج التدريبي المقترح يحقق بدرجة مرضية ذات دلالة إحصائية أهدافه فى اكتساب بعض المهارات الاجتماعية الضرورية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية فى ضوء الفروق بين أدائهن القبلى والبعدى على كل من قائمة الضغوط النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية".

٢ - المهارات الإجتماعية:

"هى مجموعة من الأنماط المعرفية والسلوكية التى يتعلمها الفرد بطريقة مقصودة لحماية نفسه من الآثار السلبية الناتجة عن تعرضه للضغوط النفسية التى يواجهها أثناء تفاعله الإجتماعى مع أحداث البيئة أو الأفراد المحيطين به ولتحقيق التوافق السليم".

٣ - الضغوط النفسية:

"هى مجموعة المواقف أو المشكلات التى يتعرض لها الفرد فى حياته اليومية أثناء تفاعله مع البيئة أو الأشخاص، وتسبب له نوعاً من الآلام أو المشاعر السلبية التى تؤثر على توافقه ونظراته للحياة وتتطلب من الفرد استعدادات خاصة تمكنه من التعامل معها دون أن يناله الاحباط أو التوتر والقلق".

الصينة والأدوات :

إجراءات البحث:

تضمن البحث الإجراءات التالية:

أولاً : عينة البحث:

اشتملت عينة البحث النهائية على (٦٤) طالبة من الطالبات المستجدات بالفرقة الأولى (علمى /

أدبى)، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين:

١ - المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تلقت تدريباً على برنامج المهارات الإجتماعية وبلغ عددها (٣١) طالبة بواقع (١٦) طالبة من القسم العلمي، و(١٥) طالبة من القسم الأدبي

٢ - المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لم تتلق أى تدريب من أى نوع وبلغ عددها (٣٣) طالبة بواقع (١٧) طالبة من القسم العلمي، و(١٦) طالبة من القسم الأدبي.

ثانياً : أدوات البحث:

من خلال الإطار النظري، وفي ضوء الدراسات السابقة استطاعت الباحثة تحديد وتصميم الأدوات التي سوف تستعين بها في قياس متغيرات البحث كما يلي:

١ - استبانة مفتوحة للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبة المستجدة بكلية التربية (من إعداد الباحثة). ملحق (١)

٢ - قائمة الضغوط النفسية (من إعداد الباحثة). ملحق (٢)

٣ - مقياس المهارات الإجتماعية (من إعداد الباحثة). ملحق (٣)

٤ - البرنامج التدريبي الذي يتضمن المهارات الإجتماعية لتخفيف حدة الضغوط. ملحق (٤)

١ - قائمة الضغوط النفسية: من إعداد الباحثة ملحق رقم (٢).

أعدت الباحثة هذه القائمة للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجديات بكلية التربية، وتطلب الإعداد اتباع الخطوات التالية:

أ - الإطلاع على المقاييس والقوائم السابقة التي تناولت الضغوط النفسية التي أتاحت مثل (مقياس ساراسون Sarason, J. 1978) والذي حدد ضغوطاً ناتجة عن أحداث سلبية وأخرى إيجابية مع ترك مساحة أمام المفحوص ليحدد ضغوطاً أخرى لم يذكرها المقياس، مقياس وفاء الماضى الذى أعدته عام ١٩٩٤ والذي حددت فيه مجموعة من الضغوط صيغت تحت عدة أبعاد هي: ضغوط الزواج والانجاب والصحة والنشاط الإجتماعى والدراسة والسكن والأحوال القانونية والظروف الإقتصادية وضغوط أخرى، ومقياس حسين فايد الذى تم إعداده ١٩٩٨ الذى يتكون من (٤٨) حدثاً ضاغطاً يتنوع بين ما يتعلق بالظروف الإقتصادية، والمهنية، والعاطفية، تكوين الأسرة وما فيها من علاقات، والجوانب الصحية، والانفعالات، والتصرفات الشخصية، مقياس جوهره المرشود (٢٠٠٤) والذي يتضمن مجموعة من المواقف الضاغطة صيغت تحت أربعة أبعاد رئيسية هي الضغوط الدراسية والأسرية والإجتماعية والصحية).

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

ب - عرض استبانة مفتوحة بسؤال عام "ما أهم الأحداث والمواقف التي واجهتك وسببت لك نوعاً من القلق أو الخوف أو الألم عند بداية إلتحاقك وانتظامك بكلية التربية؟"، وقد تم عرض هذه الاستبانة على عينة استطلاعية قوامها خمسون طالبة من طالبات الفرقة الأولى (أنبى) وخمسون أخرى من طالبات الفرقة الأولى (علمى). وتم هذا الاستطلاع بعد مرور شهر ونصف تقريباً من بداية الفصل الدراسي الأول حتى تستطيع الطالبة حصر أهم المواقف والأحداث التي تركت مشاعر الضغوط.

ج - تم تفرغ إجابات الطالبات وتصنيفها إلى خمسة أنواع من للضغوط مع استبعاد ما لم تتفق عليه أفراد العينة بنسبة ٧٥%، وتشمل هذه الضغوط:

١ - ضغوط تتعلق بالجانب الدراسي الأكاديمي (كثوع للدراسة، للتخصص، لمقررات، للفترة للدرسية، طول المحاضرة، للترزم الاساتذة بمواعيد المحاضرات، المقابلات للشخصية، جودة للدراسة وأهمية موضوعات للمقررات).

٢ - ضغوط تتعلق بالجانب التكنولوجى وتطبيق الوسائل الحديثة لتوصيل المعلومات وتحقيق الراحة الجسمية والبدنية للدارسين (توافر وسائل التهوية الجيدة كالمراوح والمكيفات، توافر وسائل الأمان كطفايات الحريق مثلاً توافر الوسائل التعليمية، الإضاءة، الضوضاء، شبكة المعلومات، المصعد الكهربى، أماكن الاستراحة بين المحاضرات، ماكينات التصوير ...).

٣ - ضغوط تتعلق بتكوين العلاقات الاجتماعية (علاقة الطالبة بأسرتها بعد إلتحاقها بالكلية، علاقة الطالب والمعلم، علاقة الطالب بالإداريين، علاقة الزملاء، علاقة الشباب بالفتيات .. وغيرها).

٤ - ضغوط تتعلق بالجوانب الاقتصادية (وتشمل التكاليف المتعلقة بالملابس اللائقة بالكلية، مصروفات للدراسة، أسعار الكتب والمذكرات، عمل الأبحاث، أنوات المعمل، المواصلات، مستقبل المهنة مادياً ...).

٥ - ضغوط تتعلق بالحالة الانفعالية الخاصة (مشاعر الاحباط، فقدان الهوية، هبوط المستوى الأخلاقى، ارتفاع سن الزواج، عدم وضوح كثير من المفاهيم كالحرية والانتظام والأمانة ... وغيرها).

ج - إعادة صياغة الضغوط المذكورة فى صورة عبارات تحت كل بعد من الأبعاد الخمسة السابقة بواقع (ثلاثين) عبارة تحت كل بعد، وكان إجمالى العبارات (١٥٠) عبارة، ثم عرضها على نخبة من السادة المحكمين بقسم علم النفس التعليمى بالكلية، وتم تعديل العبارات وحذف خمس وعشرين عبارة غير مناسبة فى ضوء توجيهات السادة المحكمين ومقترحاتهم التي تقدموا بها مشكورين.

د - حددت أساليب الإجابة على مفردات القائمة بحيث تقرأ الطالبة العبارة ثم تقرّر اختيار ما يناسبها من أحد البدائل المحتملة للإجابة على كل مفردة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) وتضع علامة (✓) أمام اختيارها في المكان المناسب أمام كل مفردة.

هـ - تد تطبيق الصورة النهائية للقائمة، والمكونة من (١٢٥) عبارة تقريبية بلغ عددها في البعد الأول (٢٨ مفردة) والبعد الثاني (٢٣ مفردة) والبعد الثالث (٢٧ مفردة) والبعد الرابع (٢٥ مفردة) والبعد الخامس (٢٧ مفردة) وتم توزيع المفردات بصورة دلّرية منعاً للملل فمثلاً العبارة ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١.... تمثل البعد الأول، والعبارة ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢.... تمثل البعد الثاني وهكذا حتى تنتهي عبارات كل بعد.

تصحيح القائمة :

تختار الطالبة إجابة واحدة من ثلاث (دائماً، أحياناً، أبداً) فتحسب لها (٣ درجات) عند الإجابة بـ (دائماً)، وتحسب لها درجتان عند اختيارها للإجابة بـ (أحياناً)، وتحسب لها درجة واحدة فقط عند اختيارها للإجابة بـ (أبداً).

وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع حدة الضغوط النفسية لديها في كل بعد، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض حدة الضغوط النفسية لدى الطالبة في نفس البعد. وتتراوح متوسط درجات البعد ما بين (٢٣ - ٦٩) والدرجة الكلية من (١٢٥ - ٣٧٥ درجة).

- صدق القائمة:

تم تطبيق قائمة الضغوط النفسية على عينة من الطالبات المستجدات بكلية التربية للعام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥م بلغ قوامها (١٠٠) طالبة وينتمون إلى تخصصات مختلفة، وبعد تصحيح القائمة تم تحليلها بالاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلمية SPSS وللتأكد من صدق القائمة عاملياً تبعث الباحثة الخطوات التالية:

١ - تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل جانب والمفردات التي تنتمي له وذلك بالنسبة لجوانب القائمة الخمسة، وبناء على ذلك تم استبعاد عدد من المفردات بلغت (٥) مفردات نظراً لعدم دلالة معاملات الارتباط بينها وبين الجانب التي تنتمي إليه. وأصبحت القائمة في صورتها النهائية تتكون من (١٢٥) مفردة سوف تجرى عليها بقية العمليات الإحصائية للتأكد من صدقها.

٢ - تم حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين بالنسبة للجوانب الخمسة المكونة للقائمة وللدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين جوانب القائمة والدرجات الكلية

الجانب	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الكلية
الأول	-					
الثاني	٠,٥٢٣	-				
الثالث	٥١٠	٠,٦٨٤	-			
الرابع	٠,٦٨٢	٠,٧٢٥	٠,٦٨١	-		
الخامس	٠,٥٦٣	٠,٦٦٤	٠,٧٣٤	٠,٦٢٨	-	
الكلية	٠,٧٢١	٠,٦٨٧	٠,٧١١	٠,٦١٧	٠,٥٨٣	-

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

٣- تم حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين مفردات القائمة البالغ عددها (١٢٥) مفردة، كما تم تحليل هذه المصفوفة عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hoteling، ولقد بلغ عدد عوامل الدرجة الأولى المستخلصة من المصفوفة (٥) عوامل نالت على (٣٨,٠٧٧) من نسبة تباين مصفوفة معاملات الارتباط، كما تم تدوير العوامل تدويراً مائلاً بطريقة الكوارتيماكس Quartimax للحصول على أفضل بناء بسيط لعوامل الدرجة الأولى، والجدول التالي يوضح تشعب مفردات القائمة بتلك العوامل.

جدول (٢) تشعبات مفردات القائمة على عوامل الدرجة الأولى

رقم المفردة	عامل الأول	عامل الثاني	عامل الثالث	عامل الرابع	عامل الخامس	رقم المفردة	عامل الأول	عامل الثاني	عامل الثالث	عامل الرابع	عامل الخامس
١	٠,٥٠١					٢١	٠,٣٧٧	٠,٣١٥			
٢		٠,٥٦١				٢٢		٠,٤٨٣			
٣			٠,٤٢٥			٢٣		٠,٥٢٣			
٤				٠,٣٢٥		٢٤			٠,٤٢٧		٠,٥١٦
٥					٠,٤٢١	٢٥					
٦					٠,٣٤٥	٢٦					
٧					٠,٥١٦	٢٧		٠,٣٧٢			
٨			٠,٤٢٠		٠,٣١٠	٢٨		٠,٤٨١		٠,٣٥٧	
٩				٠,٣٨٢		٢٩		٠,٣١٤		٠,٥٢٣	
١٠					٠,٣٤١	٣٠					٠,٥١٣
١١					٠,٥١١	٣١		٠,٤٢١			
١٢					٠,٥٢١	٣٢		٠,٣٥٢			
١٣			٠,٣٤١		٠,٣٠٨	٣٣		٠,٣٦٤		٠,٣٢٨	

رقم العنقدة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	رقم العنقدة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١٤				٠,٣٧٢		٤٤					
١٥						٤٥	٠,٤١٥				٠,٤١١
١٦	٠,٣٥٦				٠,٣٨٤	٤٦					
١٧					٠,٥١٦	٤٧	٠,٣٤٦		٠,٣٥١		
١٨				٠,٤٣١		٤٨			٠,٣٧١		٠,٣٦٥
١٩				٠,٣٢٢		٤٩			٠,٣٣١		
٢٠						٥٠	٠,٣٣٥				٠,٣٠٢
٢١	٠,٤١١					٥١	٠,٤٤٥				
٢٢				٠,٣٨١	٠,٤٢٧	٥٢	٠,٣١٥		٠,٣٥٦		٠,٣٨١
٢٣					٠,٣٠٢	٥٣			٠,٣٥٦		٠,٣٥١
٢٤				٠,٣٢٠		٥٤			٠,٤١٥		٠,٣٢٠
٢٥						٥٥	٠,٤٢٧				٠,٤٢٦
٢٦						٥٦	٠,٣١١-				٠,٤٣١-
٢٧					٠,٣٢٥	٥٧					
٢٨				٠,٣٤١	٠,٣٠٥	٥٨	٠,٣٧٢-		٠,٤٠٠-		٠,٣١٢
٢٩				٠,٣٨٢		٥٩			٠,٣٤١		٠,٣٧١
٣٠						٦٠	٠,٥١٢				٠,٥١١

تابع: جدول (٢) تشعبات مفردات القائمة على عوامل الدرجة الأولى

رقم العنقدة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	رقم العنقدة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٦١					٠,٣٥١	٦٤					
٦٢						٦٥					٠,٤٢٩-
٦٣						٦٦	٠,٥١٣				
٦٤					٠,٤٤٢	٦٧			٠,٣٧٧		
٦٥					٠,٣٥٦	٦٨		٠,٣٢١			
٦٦					٠,٣٤٥	٦٩					
٦٧						١٠٠	٠,٣٢٥		٠,٣٣٨	٠,٤١١	٠,٣٣١
٦٨						١٠١	٠,٥١١		٠,٣٥٣		
٦٩					٠,٣٩٥	١٠٢	٠,٤٢٢-				٠,٣٢٥
٧٠						١٠٣					٠,٣٣٧
٧١						١٠٤	٠,٣٥١				

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

رقم العنقدة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	رقم العنقدة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٧٢		٠,٥٢١	٠,٤٢١-			١٠٥					
٧٣				٠,٤٧٣		١٠٦		٠,٤٨٢			
٧٤					٠,٥٢٧	١٠٧		٠,٥١١			
٧٥						١٠٨	٠,٤٧٥	٠,٣٦٩			
٧٦			٠,٤٤٦		٠,٣٢٥	١٠٩				٠,٣٩٧	
٧٧				٠,٤٢١		١١٠			٠,٤٨١		
٧٨					٠,٣٨٨	١١١		٠,٣١٤	٠,٥١٠		
٧٩				٠,٤٣١-		١١٢	٠,٣١١	٠,٣١٢	٠,٤٥٨		
٨٠			٠,٣٥٦	٠,٣٢١		١١٣		٠,٣١١-			
٨١					٠,٣٨٢-	١١٤				٠,٣٤٢	
٨٢						١١٥	٠,٣٨١			٠,٥٥١	
٨٣				٠,٥٢١		١١٦		٠,٣٢١	٠,٣٥١		
٨٤			٠,٣١٧		٠,٤١٢-	١١٧			٠,٤٤١		
٨٥				٠,٤١٢		١١٨		٠,٥٧٢			
٨٦					٠,٣٥١	١١٩				٠,٤٢٥	
٨٧						١٢٠	٠,٣٥٦			٠,٤٤١	
٨٨				٠,٤٢٧		١٢١			٠,٥١٣		
٨٩			٠,٥٢٢	٠,٤٢١	٠,٣٧١-	١٢٢		٠,٣٨٨			
٩٠					٠,٤٢٥	١٢٣		٠,٤٢٢			
٩١					٠,٣١٤-	١٢٤				٠,٣٧١	
٩٢				٠,٤٢١		١٢٥	٠,٣١٧			٠,٣٥١	
٩٣				٩,٥٤٣	٣,١٥٤	نسبة تباين نسبية للمنطقة	١١,٨٢٣	٠,٣١٤	٠,٤٤٥		
				٤,٢١٥	٢,١٦٧	لجزء لكل	٥,٣١٢				
				٣,١٥٥	١,٤٥٦						

يتضح من الجدول السابق وجود العوامل التالية:

- العامل الأول: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل ضغوط الجانب الأكاديمي والدراسي وهو يتعلق بنوع الدراسة، التخصص، المقررات، الفترة الدراسية، طول المحاضرة... الخ. ولقد نال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (١١,٨٢٣) من تباين المصفوفة الارتباطية.
- العامل الثاني: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل ضغوط الجانب المتعلق بالأساليب التكنولوجية وهو يتعلق بتوافر وسائل التهوية الجيدة، وسائل الأمان، ماكينات التصوير... الخ. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٩,٥٤٣) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الثالث: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل ضغوط الجانب المتعلق بالعلاقات الاجتماعية وهو يتعلق بعلاقة الطالبة بأسرتها، علاقة الطالبة بالأستاذ، علاقة الزملاء... الخ. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٧,٢١٥) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الرابع: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل ضغوط الجانب المتعلق بالظروف الاقتصادية وهو يتعلق بالتكاليف المتعلقة بالملابس، الكتب، المذكرات، المواصلات... الخ. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٦,٣٤٢) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الخامس: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل ضغط الجانب المتعلق بالآثار الانفعالية وهو يتعلق بمشاعر الاحباط، فقدان الهوية، هبوط المستوى الاخلاقي... الخ. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٣,١٥٤) من تباين المصفوفة الارتباطية.

* من خلال النتائج التي وردت في الجدولين ()، () يتضح أن قائمة الضغوط النفسية تتسم بصدق مقبول سيكومترياً، وأن المفردات قد تشبعت على خمسة عوامل، وسيتم التعامل معها أثناء التحليلات الاحصائية لنتائج البحث.

ثبات القائمة:

قامت الباحثة بتطبيق قائمة الضغوط النفسية على عينة من الطالبات المستجدات بكلية التربية بلغت (٥٠) طالبة، وبعد رصد درجاتهن وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ*، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي:

جدول (٣) معامل ثبات قائمة الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ (ن = ٥٠)

ن	مجموع تباينات أجزاء القائمة	التباين الكلي	معامل ألفا لكرونباخ	مستوى الدلالة
٥	١٢,٢٥٤	٢٨,١١٤	٠,٧٠٥	٠,٠١

* $r = (٠,٠١, ٤٨) = ٠,٣٥٤$

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ مرتفعة نسبياً وهذا يدل على أن قائمة الضغوط النفسية على درجة عالية من الثبات مما يجعل الباحثة مطمئنة عند استخدامها مع عينة البحث.

٢ - مقياس المهارات الاجتماعية: (من إعداد الباحثة ملحق رقم (٣))

١ - قامت الباحثة بإعداد مقياس للمهارات الاجتماعية في ضوء المقاييس العربية والأجنبية التي تم الإطلاع عليها ومنها مقياس إفرلى (Everly, G. (1989) الذي قام بتعريبه جاسم الخواجه عام (٢٠٠٠) والذي يعتمد على ممارسة فنية الاسترخاء العضلي لإزالة آثار التوتر الناتج عن الشعور بالضغوط، مقياس أساليب التكيف مع الأزمات الذي أعده رولف مرس

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

(1990) Moos, R. والذي ترجمه إلى العربية رجب شاقعي ورجب شعبان (١٩٩٢) وكان الهدف منه قياس قدرة الفرد على التكيف مع الأزمات التي تواجهه، وقد أوضح المؤلف وجود نوعين من أساليب التكيف يمثل النوع الأول أساليب الإقدام التي تستند إلى مواجهة الأزمات والأحداث الضاغطة مهما كانت نتائجها في حين يستخدم النوع الثاني أساليب الإحجام التي تستند إلى قبول الأزمات والاستسلام لنتائجها بروح رياضية، هناك أيضاً مقياس لطفى عبد الباسط (١٩٩٤، ٤) الذي يعتمد على إحدى عشر استراتيجية لمواجهة الضغوط تتمثل في (لوم الذات، الانسحاب المعرفي، البحث عن المعلومات، التفاؤل، الدين، التنفيس الإنفعالي، القبول، التمهّل، الإنكار، المواجهة النشطة) ومقياس محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) والذي قام بترجمته عن مقياس رونالد ريجيو (Riggio, R. (1990) والذي يتناول جانبين أساسيين الجانب الأول انفعالي يتفرع إلى ثلاثة فروع هي التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي بينما يتناول الجانب الثاني المهارات الاجتماعية من خلال التعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي.

٢ - قامت الباحثة بصياغة مواقف ضاغطة مستمدة من قائمة الضغوط النفسية التي تم تطبيقها مسبقاً وعددها (خمسين موقفاً) تتنوع بين مواقف تعرض لضغوط دراسية، وأخرى تعرض لضغوط تكنولوجية وثالثة اجتماعية، ورابعة ضغوط اقتصادية وخامسة لضغوط شخصية خاصة بالفرد نفسه تم اختار لها إلى (٣٨) موقفاً فيما بعد.

والموقف هنا عبارة عن مشكلة أو موقف تتعرض له الطالبة ويندرج تحته ثلاثة اختيارات تمثل كل منها مهارة معينة وعليها أن ترتب اختياراتها حسب درجة تفضيلها بمعنى أنها قد تختار الاستجابة الأولى وهذا معناه أن مهارة التعبير الانفعالي - أو الاجتماعي مرتفعة، أما إذا كان اختيارها الثاني هو الإجابة الثانية فإن هذا معناه أن مهارة الحساسية الانفعالية. أو الاجتماعية متوسطة، وإذا كان اختيارها الثالث هو الإجابة الثالثة فإن هذا معناه أن مهارة الضبط الانفعالي - أو الاجتماعي منخفضة. وفيما يلي جدول (٤) يوضح أنواع المهارات الاجتماعية وأرقام المواقف الدالة عليها.

جدول (٤) أنواع المهارات الإجتماعية وأرقام المواقف الدالة عليها

أرقام المواقف	نوع المهارة
١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٥	المهارات التي تتصل بالضغط
٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧	المهارات التي تتصل بالضغط
٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٦	المهارات التي تتصل بالضغط
٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٣، ٣٧	المهارات التي تتصل بالضغط
٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٤، ٣٨	المهارات التي تتصل بالضغط الانفعالية

تصحيح المقياس:

تحتسب للاختيار الأول الذي تفضله الطالبة أعلى درجة وهي ثلاث درجات بينما تحتسب لاختيارها الثاني الذي تفضله في المرتبة الثانية درجة متوسطة وهي درجتان في حين يحسب لاختيارها الثالث أي الأقل تفضيلاً أقل الدرجات وهي درجة واحدة. وقد تم تقسيم الدرجات إلى نصفين:

النصف الأول: يتعلق بدرجات الجانب الانفعالي الذي يقاس من خلال (١٩) موقف فتكون أقل درجة (١٩) والمستوى الثاني (٣٨) درجة والمستوى المرتفع (٥٧) درجة.

النصف الثاني: يتعلق بدرجات الجانب الاجتماعي الذي يقاس أيضاً من خلال (١٩) موقف ويعامل نفس المعاملة التي تم اتباعها مع الجانب الانفعالي.

صدق المقياس:

تم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على عينة من الطالبات المستجدات بكلية التربية للامام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥م بلغ قوامها (١٠٠) طالبة، وبعد رصد درجات كل طالبة على أبعاد المقياس تم تحليلها بالاستعمانة ببرنامج الحزم الإحصائية العلمية SPSS وللتأكد من صدق المقياس عملياً اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

١ - تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والفقرات التي تنتمي له، وتم بناء على ذلك استبعاد عدد من الفقرات بلغت (١٢) فقرة نظراً لعدم دلالة معاملات الارتباط بينها وبين البعد التي تنتمي إليه، وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٩) فقرة خاصة بالجانب الانفعالي، (١٩) فقرة أخرى خاصة بالجانب الاجتماعي، وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٨) فقرة سوف تجرى عليها بقية العمليات الإحصائية للتأكد من صدقها.

٢ - تم حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين بالنسبة للأبعاد الستة المكونة للمقياس وللدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الجانب	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الكلية
الأول (ت ع)	-						
الثاني (ح ع)	٠,٦٧٣	-					
الثالث (ض ع)	٠,٧١٢	٠,٦٨٥	-				
الرابع (ت ج)	٠,٥٩٤-	٠,٦٨٢-	٠,٦١٤-	-			
الخامس (ح ج)	٠,٥٢٥-	٠,٥٧٣-	٠,٥٢٨-	٠,٦٢٨	-		
السادس (ض ج)	٠,٥٦٤-	٠,٦٣٢-	٠,٥٨١-	٠,٥٨٤	٠,٥٢٤	-	
الكلية	٠,٥٢٠	٠,٥٤٣	٠,٥٨٥	٠,٦٢٧	٠,٥٩٨	٠,٦٤٦	-

* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

٣- تم حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين فقرات المقياس البالغ عددها (٣٨) فقرة، كما تم تحليل هذه المصفوفة عملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، ولقد بلغ عدد عوامل الدرجة الأولى المستخلصة من المصفوفة (٦) عوامل نالت على (٣٥,٢٢١) من نسبة تباين مصفوفة معاملات الارتباط، كما تم تدوير العوامل تدويراً مائلاً بطريقة الكوارتيماكس للحصول على أفضل بناء بسيط لعوامل الدرجة الأولى، والجدول التالي يوضح تشعب فقرات المقياس بتلك العوامل.

جدول (٦) تشعبات مفردات المقياس على عوامل الدرجة الأولى

رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١	٠,٣٦١	٠,٣١١	٠,١٢٥				٢١						
٢	٠,١٧٢	٠,٣٨١					٢٢	٠,٣٥٨-					
٣	٠,٣٥٦	٠,٥٢١	٠,١٢١		٠,٣١٥		٢٣						
٤	٠,٤٢٢	٠,٣٨٧	٠,٥٢١				٢٤						
٥		٠,١٢٥	٠,٥٢٢				٢٥						
٦		٠,١٢١	٠,١١٩		٠,٥٢٣-		٢٦						
٧		٠,٥٩٦	٠,٣٨٧				٢٧						
٨	٠,٣١٥	٠,٣٨١	٠,١٢٦		٠,٤١٤-		٢٨						
٩	٠,٤٢٥	٠,٥٢٣					٢٩						
١٠	٠,٥٢٣	٠,٥٩٦					٣٠						
١١	٠,١٢١	٠,٤٣٦	٠,٥٢٨				٣١	٠,٣١٤-					
١٢	٠,٣٢١	٠,٥٢١					٣٢						

رقم العنفة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	رقم العنفة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١٢	٠,٤٢٧						٢٣			٠,٥١٦			
١١	٠,٤٢٦	٠,٥٢٣					٢٤	٠,٢٥٤					
١٥		٠,٣١٤					٢٥			٠,٤٤٥			
١٦	٠,٥٢٣	٠,٤٢٦					٢٦		٠,٣٣٨	٠,٤٥٦			
١٧	٠,٣٤٣	٠,٣٤٥					٢٧	٠,٤٤٥	٠,٤٢٧		٠,٣٤٥		
١٨	٠,٥٢٨	٠,٤١٦					٢٨				٠,٥٢٣		٠,٤٢٦
١٩	٠,٣١٤	٠,٤٢٧					٢٩	٠,٣٤٥	٠,٣٣٨		٠,٤٤٥	٠,٤٤٥	٠,٤٤٥
٢٠							٣٠					٠,٣٣٨	٠,٤٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود العوامل التالية:

العامل الأول: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل التعبير الانفعالي وهو يتعلق بقدرة الفرد على اظهار مشاعره الايجابية كالحب والسعادة والفرح ومشاعره السلبية كالغضب والغيرة والحزن والخوف تعبيراً لفظياً أو غير لفظي. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (١٠,٥٢٣) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الثاني: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل الحساسية الانفعالية وهو يتعلق بقدرة الفرد على تفسير انفعالات الذات وفهم انفعالات الآخرين. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٨,٤٢٥) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الثالث: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل الضبط الانفعالي وهو يتعلق بقدرة الفرد على ضبط مشاعره بإخفائها عن الآخرين أو التعبير بصورة مخالفة للحقيقة تجنباً لإبداء النفس أو الآخرين. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٦,٢٣٧) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الرابع: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل التعبير الاجتماعي وهو يتعلق بقدرة الفرد على ادارة الحديث والمشاركة فيه والتفاعل مع المتحدث. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٤,٨٤٢) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل الخامس: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل الحساسية الاجتماعية وهو يتعلق بقدرة الفرد على تفسير سلوك الآخرين ومراعاة مشاعرهم. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (٣,٥٢١) من تباين المصفوفة الارتباطية.

العامل السادس: تم تفسير هذا العامل على أنه يمثل الضبط الاجتماعي وهو يتعلق بقدرة الفرد على الإندماج مع الجماعة، وتكون العلاقات الجيدة والمحافظة على استمرارها. ونال هذا العامل على نسبة تباين قدرها (١,٦٧٣) من تباين المصفوفة الارتباطية.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

* من خلال النتائج التي وردت في الجدولين (٥)، (٦) يتضح أن مقياس المهارات الاجتماعية يتم بصدق مقبول سيكومترياً، وأن الفقرات قد تشبعت على ستة عوامل، وسيتم استخدام المهارات الاجتماعية الستة أثناء التحليلات الإحصائية لنتائج البحث.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على عينة من الطالبات المستجدات بكلية التربية بلغت (٥٠) طالبة، وبعد رصد درجاتهن وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك، تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ*، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي:

جدول (٧) معامل ثبات مقياس المهارات الاجتماعية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ (ن = ٥٠)

ن	مجموع تباينات أجزاء القائمة	التباين الكلي	معامل ألفا لكرونباخ	مستوى الدلالة
٦	٤,٢١٣	١١,٧١٨	٠,٧٦٨	٠,٠١

* $r = (٠,٠١, ٤٨) = ٠,٣٥٤$

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ مرتفعة نسبياً وهذا يدل على أن مقياس المهارات الاجتماعية على درجة عالية من الثبات مما يجعل الباحثة مطمئنة عند استخدامه مع عينة البحث.

ثالثاً: الترتيبات الإجرائية:

اتبعت الباحثة الترتيبات الإجرائية الآتية:

- ١ - قامت الباحثة بتطبيق قائمة الضغوط النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية تطبيقاً قبلياً على عينة البحث بعد انتهاء الفصل الدراسي الأول مباشرة.
- ٢ - قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج للتدريبي على المجموعة التجريبية - مع بداية الفصل الدراسي الثاني - في الفترة ما بين (١٢ فبراير وحتى آخر مارس) ولم يطبق البرنامج على المجموعة الضابطة.
- ٣ - قامت الباحثة بتطبيق قائمة الضغوط النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية تطبيقاً بعدياً على عينة البحث التجريبية والضابطة بعد الإنتهاء من جلسات البرنامج التدريبي.

نتائج البحث : مناقشتها وتفسيرها :

تعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الأساليب الإحصائية للبيانات التي اشتمت من استجابات طالبات مجموعتي البحث من أجل التحقق من صحة فروض البحث، ومحاولة لتفسير النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً : النتائج الخاصة بالفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "يتصف البرنامج التدريبي بالفعالية في اكساب الطالبات المستجديات بكلية التربية لبعض المهارات الاجتماعية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام نسبة الكسب المعدل لبلاك Black Gain Modified Ratio للأداء القبلي والبعدي لطالبات المجموعتين التجريبيتين على مقياس المهارات الاجتماعية، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي:

جدول (٨) نسبة الكسب المعدل لبلاك للأداء القبلي والبعدي على مقياس المهارات الاجتماعية لطالبات المجموعتين التجريبيتين (علمي - أدبي)

المجموعة	ن	م	مستوى الدلالة	W ²
التجريبية الأولى علمي ن = ١٦	قبلي	٦٦,٤٤	٢٢٨	١,٧١
	بعدي	٢٢٨		
التجريبية الثانية أدبي ن = ١٥	قبلي	٨٥,٨٧	٢٢٨	١,٤٩
	بعدي	٢١٦,٥٣		

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الكسب المعدل لبلاك بلغت حداً مقبولاً حيث إنها تراوحت بين (صفر، ٢) للمجموعتين التجريبيتين، وهذا مؤشر مقبول حول فعالية البرنامج التدريبي في اكساب الطالبات المستجديات بكلية التربية لبعض المهارات الاجتماعية، كما يتضح أيضاً أن البرنامج التدريبي فعالاً أكثر مع المجموعة التجريبية الأولى (علمي) بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية (أدبي). وللتأكد من فعالية البرنامج التدريبي تم دراسة الفروق بين المتوسطات للمجموعات المرتبطة بين الأداء القبلي والبعدي على مقياس المهارات الاجتماعية لطالبات المجموعتين التجريبيتين، وكذلك تم حساب مربع أوميجا (W²) لقياس قوة تأثير المعالجة التجريبية للبرنامج التدريبي، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي:

جدول (٩) نتائج استخدام اختبار "ت" ودلالته بين متوسطات الأداء القبلي

والبعدي على مقياس المهارات الاجتماعية لطالبات المجموعتين التجريبيتين

المجموعة	المتوسط العام للفروق الدرجات المرتبطة	مجموع مربعات الحرفات الفروق عن المتوسط العام	ت	مستوى الدلالة	W ²
التجريبية الأولى علمي ن = ١٦	١٦١,٨١	٢٤١٤,٤٩	٥١,٠٤	٠,٠١	٠,٩٩
التجريبية الثانية أدبي ن = ١٥	١٣٠,٦٧	٤٨٦٥,٣٥	٢٧,١٧	٠,٠١	٠,٩٧

* ت (٠,٠١، ١٥) = ٢,٩٥

** ت (٠,٠١، ١٤) = ٢,٩٨

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

١ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى الأداء القبلى والبعدى لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (علمى) لصالح الأداء البعدى على اختبار المهارات الاجتماعية، وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي، وبإيجاد قيمة (2W) وجد أنها تساوى (٠,٩٩) وهذا يدل أيضاً على أن قوة تأثير البرنامج التدريبي فى اكتساب طالبات المجموعة التجريبية الأولى (علمى) بعض المهارات الاجتماعية كانت كبيرة.

٢ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى الأداء القبلى والبعدى لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (أدبى) لصالح الأداء البعدى على اختبار المهارات الاجتماعية، وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي، وبإيجاد قيمة (2W) وجد أنها تساوى (٠,٩٧) وهذا يدل أيضاً على أن قوة تأثير البرنامج التدريبي فى اكتساب طالبات المجموعة التجريبية الثانية (أدبى) بعض المهارات الاجتماعية كانت كبيرة.

وهذا يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المستخدم فى اكتساب الطالبات المستجدات بكلية التربية المهارات الاجتماعية التى احتوى عليها البرنامج مما ساعد على تخفيف حدة الضغوط التى كانت واقعة عليهن قبل تنفيذ البرنامج، وقد يرجع ذلك إلى رغبة الطالبات - فى عينة التطبيق - فى تعلم هذه المهارات وشعورهن بأهميتها فى حياتهن الدراسية والعامه داخل وخارج الكلية حيث لاحظت الباحثة تفاعلهن وانماجهن فى جلسات البرنامج وحرصهن على التواجد والإلتزام بمواعيد الجلسات، ورغبتهم فى الحصول على مزيد من المعلومات الضرورية للتعامل مع هذه الضغوط بالإضافة إلى حرصهن على إتمام الواجبات المنزلية والاستفسار عن كل ما يتعلق بالبرنامج. ثانياً : النتائج الخاصة بالفرض الثانى:

ينص هذا الفرض على أنه "يُتَصف البرنامج التدريبي بالفعالية فى تخفيف حدة الضغوط النفسية للطالبات المستجدات بكلية التربية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام نسبة الكسب للمعدل لبلانك للأداء القبلى والبعدى لطالبات المجموعتين التجريبيتين على قائمة الضغوط النفسية، ورسدت نتائج ذلك فى الجدول التالى:

جدول (١٠) نسبة الكسب للمعدل لبلانك للأداء القبلى والبعدى على

قائمة الضغوط النفسية لطالبات المجموعتين التجريبيتين (علمى - أدبى)

المجموعة	ن	م	مستوى الدلالة	2W
التجريبية الأولى علمى ن = ١٦	قبلى	٣٣٥,٧٥	٣٧٥	١,٠٣
	بعدى	٢٢٦,٠٦		
التجريبية الثانية أدبى ن = ١٥	قبلى	٣٣٨,٦٧	٣٧٥	٠,٩
	بعدى	٢٥٩,٦٠		

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الكسب المعدل لبلالك بلغت حداً مقبولاً حيث إنها تراوحت بين (صفر، ٢) للمجموعتين التجريبتين، وهذا مؤشر مقبول حول فعالية البرنامج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لطالبات المستجديات بكلية التربية، كما يتضح أيضاً أن البرنامج التدريبي فعالاً أكثر مع المجموعة التجريبية الأولى، (علمي) بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية (أدبي). وللتأكد من فعالية البرنامج التدريبي تم دراسة الفروق بين المتوسطات للمجموعات المرتبطة بين الأداء القبلي والبعدي على قائمة الضغوط النفسية لطالبات المجموعتين التجريبتين، وكذلك تم حساب مربع أوميغا (W^2) لقياس قوة تأثير المعالجة التجريبية للبرنامج التدريبي، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي:

جدول (١١) نتائج استخدام اختبار "ت" ودلالته بين متوسطي الأداء

القبلي والبعدي على قائمة الضغوط النفسية لطالبات المجموعتين التجريبتين

المجموعة	المتوسط العام للفروق الدرجات المرتبطة	مجموع مربعات انحرافات الفروق عن المتوسط العام	ت	مستوى الدلالة	W^2
التجريبية الأولى علمي ن = ١٦	١٠٩,٦٩	٣١٤٩,٥٠	٣٠,٣٠	٠,٠١	٠,٩٧
التجريبية الثانية أدبي ن = ١٥	٧٩,٠٧	٦٤٦,٨٦	٤٥,١٨	٠,٠١	٠,٩٩

• ت (١٥، ٠,٠١) = ٢,٩٥

•• ت (١٤، ٠,٠١) = ٢,٩٨

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

١ - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي الأداء القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (علمي) لصالح الأداء القبلي على قائمة الضغوط النفسية، وهذا يدل على فعالية البرنامج للتدريبي، وبإيجاد قيمة (W^2) وجد أنها تساوي (٠,٩٧) وهذا يدل أيضاً على أن قوة تأثير البرنامج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (علمي) كانت كبيرة.

٢ - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي الأداء القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (أدبي) لصالح الأداء القبلي على قائمة الضغوط النفسية، وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي، وبإيجاد قيمة (W^2) وجد أنها تساوي (٠,٩٩) وهذا يدل أيضاً على أن قوة تأثير البرنامج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (أدبي) كانت كبيرة.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

ويمكن إرجاع هذه الفروق - في رأى الباحثة - إلى إشماتل البرنامج على العديد من المهارات اللازمة والمساهمة في تخفيف حدة الضغوط النفسية فقد اشتمل البرنامج على مهارات تتعلق بتعديل كثير من الأفكار الخاطئة التي كانت سبباً في تعميق الشعور بالضغوط النفسية، كما اشتمل البرنامج على مهارات تتعلق بتأكيد الذات، وتنمية القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر بدلاً من كبتها وتحولها. إلى معاول هدامة تؤدي إلى فقد الثقة بالنفس، بالإضافة إلى المهارات التي تناولت الجانب الإجتماعى وتحسين العلاقات بين الطالبة والمحيطين بها سواء في داخل الأسرة أو الكلية.

ثالثاً: النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه تختلف الضغوط النفسية للطالبات المستجديات بكلية التربية باختلاف طريقة المعالجة / عدم المعالجة* وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين للنظام العاملى (2 × 2). للدرجات التي حصلت عليها طالبات مجموعات البحث على قائمة الضغوط النفسية، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج استخدام تحليل التباين للنظام العاملى (2 × 2)

على قائمة الضغوط النفسية للطالبات المستجديات

الدالة	ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠١	١٩٢٢,٤٠	١٤٧٩,٩,٦	١	١٤٧٩,٩,٦	طريقة المعالجة/ عدم المعالجة (أ)
٠,٠٠١	٥٨,٥٧	٤٥٠٦,٤٩	١	٤٥٠٦,٤٩	الشعبية (ب)
٠,٠٠١	٥٤,٦٩	٤٢٠٧,٧٢	١	٤٢٠٧,٧٢	تفاعل (أ × ب)
		٧٦,٩٤	٦٠	٤٦١٦,٤٢	داخل المجموعات (الخطأ)
			٦٣	١٦١٢٤,٢٣	الكلية

$$٧,٠١ = (٠,٠١, ٦٠, ١) *$$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في الضغوط النفسية للطالبات المستجديات ترجع إلى اختلاف طريقة المعالجة/ عدم المعالجة. وعلى هذا تتحقق صحة هذا الفرض، ومن هنا فإن الضغوط النفسية تختلف باختلاف طريقة المعالجة/ عدم المعالجة والسؤال الذي نطرحه الآن: أى من طريقة المعالجة (البرنامج التدريبي - عدم المعالجة) أكثر تأثيراً فى تخفيف الضغوط النفسية للطالبات المستجديات بكلية التربية؛ ولإجابة على هذا التساؤل تم استخدام أسلوب تحليل التباين أحادى الاتجاه تحسباً لاستخدام طريقة "شيفيه" لتحديد الفروق بين الطالبات المستجديات فى الضغوط النفسية، ورصدت نتائج ذلك فى الجدولين التاليين:

جدول (١٣) نتائج استخدام تحليل التباين أحادى الاتجاه للفروق بين طريقة المعالجة/ عدم المعالجة في الضغوط النفسية للطلبات المستجدات

الدلالة	مستوى الدلالة	ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
			٥٢٢٠٧,٩٤	٣	١٥٦٦٢٣,٨١	بين المجموعات
٠,٩٧	٠,٠١	٦٧٨,٥٥	٧٦,٩٤	٦٠	٤٦١٦,٤٢	داخل المجموعات (الخطأ)
				٦٣	١٦١٢٤٠,٢٣	الكلى

* ف (٣، ٦٠، ٠,٠١) = ٤,٠٨

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في الضغوط النفسية للطلبات المستجدات ترجع إلى اختلاف طريقة المعالجة/ عدم المعالجة، وبإيجاد قيمة (F^*) وجد أنها تساوى (٠,٩٧) وهذا يدل على أن قوة تأثير طريقة المعالجة/ عدم المعالجة كبيرة. جدول (١٤) نتائج استخدام طريقة شيفيه* لتحديد الفروق بين المتوسطات ودلالاتها في الضغوط النفسية نتيجة اختلاف طريقة المعالجة/ عدم المعالجة

المجموعة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
الأولى: م (٢٢٦,٠٦) تجريبية (علمي) - المعالجة	-	٣٧,٥٠ دالة	٤٥٣,٢٦ دالة	٤٦٠,١٦ دالة
الثانية: م (٢٥٩,٦) تجريبية (أدبي) - المعالجة	-	-	٢٠٥,٣٦ دالة	٢٢٧,٣٣ دالة
الثالثة: م (٣٣٨,٠٩) ضابطة (علمي) - عدم المعالجة	-	-	-	٠,٠٣ غير دالة
الرابعة: م (٣٣٨,٩٤) ضابطة (أدبي) - عدم المعالجة	-	-	-	-

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ١ - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الأولى (علمي) والمجموعة التجريبية الثانية (أدبي) لصالح المجموعة التجريبية الأولى (علمي).
- ٢ - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الأولى (علمي) والمجموعة الضابطة الأولى (علمي) لصالح المجموعة التجريبية الأولى (علمي).

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية —

٣ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الأولى (علمي) والمجموعة الضابطة الثانية (أدبي) لصالح المجموعة التجريبية الأولى (علمي).

٤ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الثانية (أدبي) والمجموعة الضابطة الأولى (علمي) لصالح المجموعة التجريبية الثانية (أدبي).

٥ - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الثانية (أدبي) والمجموعة الضابطة الثانية (أدبي) لصالح المجموعة التجريبية الثانية (أدبي).

٦ - عدم وجود فروق دالة إحصائية في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة الضابطة الأولى (علمي) والمجموعة الضابطة الثانية (أدبي).

وترجع هذه الفروق إلى خضوع عينة التطبيق لنوع من التوجيه والتدعيم الإيجابي الذي ساهم في توعية الطالبة بالأسباب الكامنة وراء شعورها بالضيق أو الإحباط أو الظلم الناتج عن وجود الضغوط النفسية - وأن أسلوب المعالجة المتبع كان أفضل من ترك الطالبة دون مساعدة على الإطلاق، كما أن البرنامج بما اشتمل عليه من مهارات وفنيات تتراوح بين محاضرات وأمثلة ونماذج وواجبات منزلية لم يترك مجالاً من المجالات أو أسلوباً من الأساليب التي يمكن اللجوء إليها في تخفيف حدة الضغوط إلا وقام بتغطيتها - وترى الباحثة أن التغاضي عن مواجهة الضغوط يؤدي إلى تراكمها وتفاقمها الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة التخلص منها فيما بعد بينما التصدي والتعامل لمثل هذه الضغوط أولاً بأول يخفف من حدتها وربما يقضى عليها.

رابعاً: النتائج الخاصة بالفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه تختلف الضغوط النفسية للطلبات المستجدات بكلية التربية باختلاف الشعبة" وللتحقق من صحة هذا الفرض كما هو مبين في جدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في الضغوط النفسية للطلبات المستجدات ترجع إلى اختلاف الشعبة. وعلى هذا تحقق صحة الفرض، ومن هنا فإن الضغوط النفسية تختلف باختلاف الشعبة. والسؤال الذي نطرحه الآن: أي من الشعبة (علمي - أدبي) أكثر تأثيراً في تخفيف الضغوط النفسية للطلبات المستجدات بكلية التربية؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار "ت" لتحديد الفروق بين الطالبات المستجدات في الضغوط النفسية، ورصدت نتائج ذلك في الجدولين التاليين:

جدول (١٥) نتائج استخدام اختبار "ت" لتحديد الفروق بين

المتوسطات ودلالاتها في الضغوط النفسية نتيجة اختلاف الشعبة

مستوى	ت	التجريبية الثانية (أدبي)			التجريبية الأولى (علمي)		
		ع	م	ن	ع	م	ن
الدلالة							
٠,٠١	٩,٣٧	٥,٦٣	٢٥٩,٦	١٥	١٢,٧٩	٢٢٦,٠٦	١٦

* ت (٢٩، ٠,٠١) = ٢,٧٦.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الأولى (علمي) والمجموعة للتجريبية الثانية (أدبي) لصالح المجموعة التجريبية الأولى (علمي).

وقد يرجع ذلك إلى أن طالبات القسم العلمي كن أكثر اهتماماً بتطبيق الإجراءات وتنفيذ المهارات بدرجة أدق، بالإضافة إلى أن الخلفية الدراسية لهن تتميز بالمرونة والدقة، فطالبة القسم العلمي كانت حريصة على أن تستفيد من كل جلسة من جلسات البرنامج - واتضح ذلك من كثرة استفسارهن ومناقشاتهم للباحثة حول أساليب التعامل مع الضغط - كما اتضح أيضاً من كثرة الأمثلة والنماذج التي كانت ترد في واجباتهن المنزلية التي كانت الباحثة تكلفهن بها.

جدول (١٦) نتائج استخدام اختبار "ت" لتحديد الفروق بين المتوسطات

ودلالاتها في أبعاد الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبيتين

مستوى	ت	التجريبية الثانية (أدبي)			التجريبية الأولى (علمي)			أبعاد قائمة الضغوط النفسية
		ع	م	ن	ع	م	ن	
الدلالة								
٠,٠١	٥,٦٠	١,٧٨	٦٢,٦٧	١٥	٤,٠٧	٥٦,٠٦	١٦	
٠,٠١	٤,٠٧	٢,٠٥	٥٣,٢٧	١٥	٣,٧٤	٤٨,٦٣	١٦	
٠,٠١	٦,٦٦	١,١٥	٥١	١٥	٤,٨٥	٤٢,٨١	١٦	
٠,٠١	٦,٣٩	٢,١٢	٤٢,٦٧	١٥	٣,٨٩	٣٥,١٣	١٦	
٠,٠١	٤,٨٨	١,٩٥	٤٩,٩٣	١٥	٤,٥٨	٤٣,٤٤	١٦	

* ت (٢٩، ٠,٠١) = ٢,٧٦.

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

١ - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية الأولى (علمي) والمجموعة التجريبية الثانية (أدبي) لصالح المجموعة التجريبية الأولى (علمي) في جميع أبعاد قائمة الضغوط النفسية. وكان البرنامج التدريبي فعالاً في تخفيف الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية الأولى (علمي) والمجموعة التجريبية الثانية (أدبي) التالي على الترتيب:

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

(أ) الضغوط المتعلقة بالظروف الاقتصادية.

(ب) الضغوط المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية.

(ج) الضغوط المتعلقة بالجانب الأكاديمي والدراسي.

(د) الضغوط المتعلقة بالجوانب الانفعالية الخاصة.

(هـ) الضغوط المتعلقة باستخدام الأساليب التكنولوجية.

ويمكن تفسير هذا الترتيب بأن الظروف الاقتصادية تعتبر المصدر الرئيسي لأي ضغط من الضغوط الأخرى فإن سوء الوضع الاقتصادي ينعكس على علاقة الفرد بمن حوله فقد يشعر بالدونية مثلاً لأنه لا يستطيع أن يرتدى ملابس تجاريهم أو ينفق كما ينفقون في وسائل التسلية والترفيه - وقد ينعكس أيضاً على تحصيله الدراسي في عدم قدرته على توفير وسائل الاستذكار كالكتب أو المذكرات أو تكاليف البحث لأعمال السنة أو شراء متطلبات المعمل كالبالطو والمختبرات وغيرها. وقد يترك أثراً انفعالية سيئة بسبب حرمان الفرد من تعبيره عن مشاعر الحب والصدقة بتوفير هدية أو ما يشابهها.

لذلك اهتم البرنامج بتخفيف هذا الجانب استناداً إلى أن تخفيفه سوف يسهم في تخفيف بقية الجوانب - أو على الأقل سيسهل تخفيفها. كذلك جاءت العلاقات الاجتماعية في المرتبة الثانية لأن الطالبة كائن اجتماعي ترغب في التفاعل بصورة جيدة مع كل من يحيطون بها - وهذا قد يرجع لكونها أيضاً امرأة تميل إلى أن تكون مرغوبة من كل من تعرفه أو يتعرف إليها. وأن تترك أثراً طيبة في نفس كل من تتعامل معه، لذلك سعى البرنامج إلى إشباع هذه الناحية، أما الجانب الدراسي الأكاديمي فقد جاء في المرتبة الثالثة لاقتناع الطالبة أن وجودها بالكلية أصبح أمراً لا مفر منه، وأن عليها أن تتكيف معه سواء رغبت أم لم ترغب - فقد اهتم البرنامج بتبنيه الطالبة إلى أن بعض الضغوط قد لا نستطيع مواجهتها أو التصدي لها أو حتى التعامل معها، لذا علينا تقبلها والتكيف معها فهذا يساعد في تخفيف حدتها وخفض الآثار المترتبة عند تعرضنا لها.

وجاء الجانب الانفعالي الخاص بمشاعر الطالبة الداخلية في المرتبة الرابعة ربما لأن البرنامج اهتم بما ذكرته الطالبة عن نفسها - وقد لا تكون صادقة في كثير مما قالته - لذا فإن نجاح البرنامج في تخفيف حدة الضغوط الانفعالية بصورة أقل يرجع إلى عدم صراحة الطالبة في كشف مشاعرها الحقيقية.

وأخيراً جاءت الضغوط المتعلقة باستخدام الأساليب التكنولوجية داخل الكلية في المرتبة الأخيرة إلى صعوبة إتقان الطالبات بأن الامكانيات المتاحة بالكلية لا تسمح بأفضل من ذلك - وأنه قد يحدث هذا التعديل مستقبلاً إذا توافرت ميزانية تسمح بتحقيق التطوير التكنولوجي بالكلية.

المراجع

- ١- أحمد أحمد متولي عمر (٢٠٠٤): "دراسة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ذات العلاقة بتعاطي المخدرات" مجلة كلية التربية، العدد (٢٨) الجزء الثالث. كلية التربية/ جامعة عين الشمس.
- ٢- اسعاد عبد العظيم البنا (١٩٩٠): "دور الأدعية والأذكار وعلاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني" بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر الجزء الأول - ص ص (٥١-٦٨).
- ٣- أسعد الإمارة (٢٠٠١): الضغوط النفسية. مجلة النبأ العدد (٥٤) ذو القعدة ١٤٢١.
- ٤- أرون بيك (٢٠٠٠): ترجمه عادل مصطفى "العلاج المعرفي والاضطرابات الاتفاعلية، القاهرة دار الوفاق العربي.
- ٥- السيد إبراهيم السامدونى. (١٩٨٩):-- تحدي المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجهه الضبط الداخلي والخارجي وبعض المتغيرات الديموجرافية"، المؤتمر الثاني للتربية. بكلية التربية جامعة الإسماعيلية ديسمبر ١٩٨٩.
- ٦- أنور محمد الشرقاوي (١٩٩٢): علم النفس المعرفي المعاصر - القاهرة - مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٧- بدر العمر ومحمد السذغيم (٢٠٠٤): أثر بعض المتغيرات الشخصية والأسرية والمدرسية على مصادر ومظاهر الضغوط النفسية، دراسات نفسية (رائم) المجلد (١٤) العدد (٢) أبريل، القاهرة.
- ٨- جابر عبد الحميد وآخرون (١٩٩١): علم النفس البيئي: القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٩- جاسم محمد الخواجة (٢٠٠٠): "علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان" دراسات نفسية (رائم) المجلد العاشر، العدد الثاني ص ص ٢١٤-٢٤٣.
- ١٠- جوهرة صالح المرشود (٢٠٠٤): أثر برنامج مقترح في تنمية مهارة إدارة الضغوط والقلق لدى طالبات كلية التربية بالقصيم" رسالة دكتوراه غير منشورة - المملكة العربية السعودية.
- ١١- حسن الموسوي (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية" المجلة التربوية - الكويت العدد (٤٧) المجلد الثاني ص ص ٩٧-١٣٧.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

١٢- حسين محمد طاهر (١٩٩٣): "أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة كلية التربية، الكويت العدد (١١) السنة الرابعة ص ص ١١-٣١.

١٣- حسين علي فايد (١٩٩٨): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، دراسات نفسية (رانم) المجلد (٢) العدد (٢). ص ص ١٥٥-١٨٩.

١٤- ديفيد فونتانا: (١٩٩٤) ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع "الضغوط النفسية" للقاهرة، الأنجلو المصرية.

١٥- راوية دسوقي (١٩٩٦): النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس العدد (٣٩) السنة العاشرة- الهيئة العامة للكتاب بالقاهرة ص ص ٤٤-٥٩.

١٦- رتيبة رجب عوض (٢٠٠١): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) مكتبة النهضة المصرية- القاهرة.

١٧- سوزان صدقه عبد العزيز بسيوني (٢٠٠٤): "الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة"، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد (٢٨) الجزء الثالث- القاهرة.

١٨- سي أبو جين ووكر (٢٠٠١) ترجمة جمال الخطيب: "تعلم أن تسترخي" أساليب مجربة لخفض الضغط النفسي والتوتر والقلق وتيسير الوصول إلى أقصى أداء، الرياض مكتبة العبيكان.

١٩- طريف شوقي (١٩٩٨): توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة- دار غريب.

٢٠- طلعت منصور غبريال وآخرون (١٩٩٣): حاجة الشباب والضغوط الاجتماعية، المشروع القومي البحثي، مجلة العلوم الاجتماعية والسكان بالاشتراك مع كلية التربية- جامعة عين شمس- القاهرة.

٢١- عادل عبد الله (١٩٩٥): بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين- دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسانيين (رانم) مجلد (٥) العدد الثاني ص ص (٣٤٥-٣٧٥).

٢٢- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادينه تطبيقه) ط ٢ القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع.

٢٣- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨): الاكتئاب- اضطراب العصر الحديث- عالم المعرفة، الكويت.

- ٢٤- علي محمود شعيب (١٩٩٠): دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري (تشخيصه ورعايته)، الأنجلو المصرية، المجلد الثاني، القاهرة.
- ٢٥- عواطف صالح (١٩٩٣): الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية/ طنطا العدد (٢٣) ص ص ٤٦١-٤٨٧.
- ٢٦- فؤاد البهي السيد (١٩٨٠): علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي ط-٢ القاهرة.
- ٢٧- فوزي عزت، نور محمد جلال (١٩٩٧): الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، المجلة المصرية (رانم) المجلد (٧)، العدد السادس عشر ص ص ١٥٢-١٨٤.
- ٢٨- لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية- جامعة قطر العدد (٥) يناير ص ص ٩٥-١٢٧.
- ٢٩- مجدي عبد الكريم حبيب (١٩٩٠): اختبار الكفاءة الاجتماعية، دار النهضة المصرية، القاهرة (كراسة التعليمات).
- ٣٠- محسن خضر (١٩٩٨): الاختراق النفسي للمعلم العربي، مجلة المعرفة، العدد (٣٩).
- ٣١- محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠١): الضغوط النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديموجرافية عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة مؤتة" مجلة كلية التربية/ أسيوط المجلد (١٧) العدد (٢) يوليو ص ص ٨٠-٣١٨.
- ٣٢- محمد عبد اللطيف أحمد حسين (٢٠٠٤): "مصادر الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، المجلة المصرية للدراسات النفسية (رانم) المجلد (١٤) العدد (٤٣) أبريل/ القاهرة.
- ٣٣- محمد محمد الحسانين (٢٠٠٣): المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكثاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، دراسات نفسية (رانم) المجلد (١٣) العدد الثاني أبريل/ القاهرة.
- ٣٤- معدوحة محمد سلامة (١٩٩١): "الاعتيادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة دراسات نفسية، القاهرة الأنجلو المصرية.
- ٣٥- نادية السيد الشرنوبلي (٢٠٠١): "مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسى وبعض المتغيرات الديموجرافية". مجلة كلية التربية/ جامعة الأزهر، العدد (٩٧) ص ص ٢٧١-٣١٣.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

٣٦- ناصر إبراهيم المحارب (١٩٩٣): التريب على المهارات الشخصية والاجتماعية وأسلوب

نفسى تربوي للوقاية من تعاطي المخدرات، رسالة التربية وعلم النفس،

الرياض، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية- العدد (٣) ص ص

١١٧-٨٧

٣٧- نعمة عبد الكريم أحمد (١٩٩٩): الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة، مجلة

الدراسات النفسية المجلد (٩) العدد (٤) ص ص (٥٨٥-٦١٣).

38- **American Psychiatric Association: (1982) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III** Washington.

39- **Alan, S.(1990): Stress Social Support Coping and Health in a Sample of Married Women with Small children. Dis, Abst., Inter. Vol.(51) No.(1) p. 477.**

40- **Baker, R., (1984): Measuring Adjustment to College, Journal of Counseling Psychology, Vol.(3) P.172.**

41- **Beck, A., (1976): Cognitive Therapy and Emotional Disorders, New York, International University Press.**

42- **Caplan, C., (1981): Mastery of Stress Psychological Aspects, American Journal of Psychiatry. Vol. (52) No.(4) pp.413-420.**

43- **Center, D.& Callaway, J.(1999): Self-reported Job Stress and Personality in Teachers of Students with Emotional and Behavior Disorders. Behavioral Disorders, vol. (25) p.41-51.**

44- **Champion, L.& Power, M. (1992): Adult Psychological Problems. An Introduction. London, Washington. D.C.**

45- **Cohen, L., Burt, C. and Bijrk, J.(1987): Life Stress and Adjustment, Effects of Life Events Experienced by Young Adolescents and their Parents, Development al Psychology, Vol.(23) No.(4).**

46- **Compas, B. & Malcarne, V. (1988): Coping with Stressful Events in Older Children and Adolescents. Journal of Consutating and Clinical Psychology, Vol.(50) p.405.**

47- **Combs, K. & Slaby, D. (1977): Social Skills Training with Children (in) Advances in Clinical Child Psychology, New York, Vol.(1) pp.161-201.**

48- **David, B. et al: (2001): the EBD Teacher Stressors Questionnaire, Georgia State University. Education and Treatment of Children, vol.(24) (3) August.**

- 49- Ellis, A.(1984): the Essence of Rational Emotional:therapy”, Journal of Rational Emotive Therapy, Vol.(2) No.(1) pp.(19-25).
- 50- Everly, G. et al. (1981): The nature and Treatment of.the Stress Response, New York, Pienum Press.
- 51- Garland M. & Fitzgerald, M. (1998): Social Skills Correlates of Depressed Mood in Normal Young Adolescents. Brish Journal of Psychological Medicine, Vol.(15) No.(1) p19-21.
- 52- Holter, M. et al: Life Skills for Adolescent Curriculum, Advocacy Press, Sarta Barbara, C.A.
- 53- Kelloway, K. & Barling, J. (1992): Top characteristic Roles of Stress and Mental Health, Journal of Occupational Psychology, Vol.(64) pp. 91-309.
- 54- Kisker, C. (1977): The Disorganized Personality, 3rd Ed. McGraw Hill Comp, USA.
- 55- Lamude, K. & Schudder, J. (1994): Burnout of Teachers as Related to Influence Tactics with the College Classroom, Perceptual and Motor Skills, vol.(99) pp.915-919.
- 56- Lazarus, R.(1993): From Psychological Stress to Emotions: “A History of Eutiok”. Annual Review of Psychology. Pp.(1-21).
- 57- Mariliyn, M.(1998): Promoting Stress Management The Role of Comprehensive School Health Program Eric Digest.
- 58- Maslach, C. (1985): The role of Sex and Family Variables in Burn out Sex. Vol. (12) pp.837-851.
- 59- Meichenbaum, D. (1988): Stress Inoculation Training. The Counseling Psychologist vol.(16) No.(1) pp.69-90.
- 60- Meichenbaum, D. & Deborah, F. (1993): A Constructive Narrative Perspon Stress and Coping: Stress Ioculation Application. Handbook of Stress in Golderg New York, Free Press.
- 61- Moor, T. (1975): Stress in Normal Childhood. Society Stress and Diseases, Vol.(2) Oxford University Press, New York.
- 62- Patterson, J. & Mccubin, H. (1989): Adolescent Coping Style and Behaviors Conceptualization and Measurement. Journal of Adolescence, vol.(10)pp.163-186.
- 63- Philips, B. (1978): School Stress and Anxiety: Theory Research and Irtervention, New York, Human Sciences Press.
- 64- Sarason,G. et al (1983): Assessing Social Support “The Social Support Questionnaire”, Journal of Personality and Psychology, Vol.(44) No.(1) pp 67-139.

فعالية برنامج تدريبي لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية

- 65- Sapp, M. (1996): Three Treatments for Reducing the Worry and Emotionality Components of Test Anxiety with Under graduate and Graduate Students. Journal of College-Student Development vol.(37) No.(1) pp.79-87.
- 66- Segrin, Ch. & Flora, J. (2000): Poor Social Skills are Vulnerability Factor in the Development of Psychological Problems, Human Communication Research, Jul. Vol.(26) No.(3) pp.(489-514).
- 67- Seley, H. (1984): The Stress of Life, McGraw Hill Book Comp. New York.
- 68- Siglman, C. & Shaffer (1991): Life Span Human Development Books, Col. Publishing Comp. New York.
- 69- Spielberger, S. (1966): Anxiety and Behavior Academic Press, New York, p.946.
- 70- Smith, J. (1993): Understanding: Stress and Coping, Macmillian Publishing Comp. New York.
- 71- Tolman, R. (1985): the Effectiveness of Group Multimodel Coping Skills Training in Reduction Stress. Diss Abst. Int. Vol.(46) p.1092.
- 72- Yang, B. & Clum, G.(1994): Life Stress Social Support and Problem Solving Skills Predictive of Depressive Symptoms Hopelessness and Suicide and Life. Threatening Behavior, Vol.(29) No.(2) pp.127-139.
- 73- Zager, J.(1982): The Relationship of Personality, Situational Stress, and Anxiety Factors to Teacher Burnout. Dis. Abs. Int., Vol.(43), p.272.

Summary of the Research

“Effectiveness of training program to Earn some social skills to reduce Psychological stresses to new female students in Education College”

Dr. Galila Abd Elmoneam Morsy
Lecturer in Faculty of Education
Alexandria University

The purpose of this study is to help the new female students in the college of Education to earn some social skills to reduce psychological stresses by a training program contains of some important skills to adjustment inside the college and also side it.

The sample was consists of (64) students (31) co-operative group and (33) control group.

Results:

- 1- Program was effective in the students of the college of Education some social skills.
- 2- Program was effective in reducing psychological stresses for the co-operative sample.
- 3- There are significant differences in the level of (0.01) for reducing psychological stresses between the first co-operative group (science) and the second co-operative group (Literature) beside the first group.
- 4- There are significant differences in the level of (0.01) for reducing psychological stresses return to the way of treatment / non-treatment.
- 5- Psychological stresses are different by interaction between the way of treatment/non-treatment and the department.

Finding of this research have been discussed in the light of theoretical background and the past researches.