

**فاعلية برنامج إرشادي
لتنمية الطمأنينة النفسية
في خفض الضغوط الأكاديمية
لدى طالبات الجامعة**

إعداد

أسماء مسعود البليطي

مها إبراهيم محمد

كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية - قسم علم النفس

جامعة الأزهر

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط

الأكاديمية لدى طالبات الجامعة

أسماء مسعود البليطي*، مها ابراهيم محمد^١

كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية - قسم علم النفس - جامعة الازهر .

ايميل المؤلف الرئيسي^١ : * asmaaelblaty.7119@azhar.edu.eg

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى مجموعة تجريبية وعددها (١٥) طالبة ،الثانية مجموعة ضابطة وعددها (١٥) طالبة ،تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ١٩) سنة، واستخدمت الباحثتان مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد الباحثان) ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثان) واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي اعداد عبد العزيز الشخص (٢٠١٣)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثان)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ،كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي ، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية : فاعلية - البرنامج الإرشادي - الطمأنينة النفسية - الضغوط الأكاديمية - طالبات الجامعة.

**The effectiveness of a counseling program for
developing psychological tranquility in reducing
academic stress among university students**

**Asmaa Masoud al-Bulaiti^{1*},
Maha Ibrahim Muhammad¹**

Faculty of Human Studies in Dakahlia - Department of
Psychology - Al-Azhar University¹

Corresponding author E-mail^{*1}: asmaaelblaty.7119@azhar.edu.eg

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program for developing psychological tranquility in reducing academic stress among university students. The study sample consisted of (30) female students who were divided into two equal groups, the first being an experimental group, numbering (15) students, and the second a control group, numbering (15) students. Their ages ranged between (18-19) years. The two researchers used the psychological reassurance scale (prepared by the two researchers), the academic stress scale (prepared by the two researchers), the economic and social level form prepared by Abdul Aziz the person (2013), and the counseling program (prepared by the two researchers), and the results of the study concluded that there are differences Statistically significant between the average ranks of the levels of psychological reassurance among the members of the experimental group and the control group in the post measurement in favor of the experimental group, and the results of the study also indicated that there are statistically significant differences between the average ranks of the degrees of psychological reassurance among the members of the experimental group in the pre and post measurements in favor of the post measurement, as well as The results of

the study revealed that there were no statistically significant differences between the average ranks of the degrees of psychological reassurance among the members of the experimental group in the values. The results also showed that there were statistically significant differences between the average ranks of the academic stress degrees among the members of the experimental group in the pre and post measurements in favor of the post measurement. The experimental group in the post and follow-up measurements, which indicates the continuity of the impact of the counseling program for developing psychological tranquility and reducing academic stress.

Keywords: Effectiveness- counseling program- Psychological Tranquility -academic stress- university students.

مقدمة الدراسة :

تعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل في حياة الإنسان ففيها تشكل شخصيته حيث تعتبر الأساس لنموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والمهني والانفعالي وكذلك لها تأثير كبير في حياته المستقلة لذلك يعد الاهتمام بهذه المرحلة هي في الواقع اهتمام بنقدم المجتمع وتطوره ، فالمرحلة الجامعية أحد أهم المراحل الدراسية التي يحدث فيها تغيرات على المستوى الأكاديمي والنفسي ويواجه الطلاب فيها العديد من المواقف والمتطلبات والتحديات التي قد تسبب لهم ضغوطات كثيرة ومنها الضغوط النفسية التي يكون لها تأثيرات سلبية على التوافق النفسي للطلاب حيث ترتبط بأعراض القلق والاكتئاب وانخفاض الدافعية الذاتية وفقدانهم للشعور بالطمأنينة النفسية (Liu,2015). ولذلك نجد أن حاجة الطالب للأمن والطمأنينة النفسية تكون أكثر الحاحاً في المرحلة الجامعية وذلك لما تتميز به هذه المرحلة بالجدية وقلة الخبرة والحيوية، فالحاجة إلى النجاح والاستطلاع والتقدير والانتماء والتفاعل مع الآخرين والأمن النفسي تكون ظاهرة في هذه المرحلة أكثر من غيرها من مراحل نمو الانسان (هدى الشمري، آسيا بركات، ٢٠١١: ٦٤٧).

ويعد الشعور بالطمأنينة النفسية شعور مركب يحمل في داخله شعور الفرد بالرضا عن حياته وشعوره بالسعادة بما يحقق له الشعور بالاطمئنان والسلامة، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق أكبر قدر من الانتماء للآخرين ، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر بقدر كبير من المودة والدفء ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدر من الثبات الانفعالي واحترام الذات والتقبل الذاتي مع امكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً عن خطر الاصابة

باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة (زينب شقير، ٢٠٠٥). ويتسم صاحب الشخصية المطمئنة بقدرته على إقامة علاقات ايجابية بناءة في المجتمع وقدرته على السلوك السوي الخالي من التناقضات ، وتحمله للصعوبات والشدائد ومواجهتها وثبات انفعالاته وعدم شعوره بالقلق والتوتر والاحساس المستمر بالرضى والسعادة والطمأنينة وقدرته على الانتاج (إبراهيم أبو زيد، ١٩٧٨ : ٩٥).

وتعد الطمأنينة النفسية من أبرز الحاجات التي تقف خلف السلوك الانساني حيث تعد محركاً أساسياً للسلوك وتوجهه الوجهة السليمة ، وأن فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية من شأنه أن يسبب بعضاً من الاضطرابات النفسية والسلوكية ومن ثم تؤثر على سير حياته ونشاطه في مختلف المجالات (Mulyadi ,2010,72). وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة بين الطمأنينة النفسية والشعور بالضغط الذي يتعرض له الفرد حيث يكون الشخص الذي يتعرض للضغوط النفسية تكون طمأنينته النفسية منخفضة (عبد الحق لبوازة، ٢٠١٦ : ١٣١). وأكدت دراسة (Maslow 1998,452) أن الشعور بالطمأنينة النفسية تكون عاملاً وقائياً ضد الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويخفف من حدتها. وهذا ما أكدته أيضاً نتائج العديد من الدراسات كنتيجة دراسة (Zinckenko,et al,2013) ونتيجة دراسة (Wilkinson&cook,2016) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .

ويتعرض طلاب الجامعة إلى أنواع مختلفة من الضغوط كالضغوط الاقتصادية والاجتماعية والاسرية وتأتي الضغوط الأكاديمية في مقدمة هذه الضغوط حيث يكون مطلوباً منهم إنجاز العديد من التكاليفات.

وتؤثر الضغوط الأكاديمية تأثيراً سلبياً على طلاب الجامعة حيث يعانون من تعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقهم وكثرة المتطلبات الدراسية، وقلة الوقت المتاح للدراسة والمذاكرة مما يؤدي إلى خفض دافعيتهم للتعليم وسوء توافقهم وينعكس ذلك سلبياً على تحصيلهم الأكاديمي (Portoghese , et al,2019).

وظلاب الجامعة يعدوا في مرحلة انتقالية بين الاعتماد على النفس والاعتماد على الأسرة إذ تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياتهم حيث يتم تدريبهم على العمل المستقبلي الذي اختاروه لأنفسهم لذلك يعانون من الكثير من الضغوط النفسية والأكاديمية (Chen ,et al ,2013).

وقد دلت نتيجة دراسة (نظمي أبو مصطفى ونجاح السميري، ٢٠١٦) التي تناولت تحديد أكثر الأحداث الضاغطة تكراراً لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائجها إلى أن الامتحانات الدراسية وحضور الدروس غير المفيدة والعلاقات الضعيفة مع الأساتذة والصعوبات التي تتعلق بالعمل الأكاديمي هي أكثر الأحداث الضاغطة تكراراً لديهم. وهناك الكثير من العوامل التي تسهم في تعرض الطلاب للضغوط الأكاديمية كصعوبة المناهج الدراسية وعدم الرضا عن التحصيل الأكاديمي وكثرة الواجبات ، وغياب التفاعل بين الطالب والمعلم إلى جانب توقعات الآباء العالية وقلقهم من التحصيل الدراسي لأبنائهم وانفصال الوالدين (Sonia ,2015,386). وقد تمثلت الضغوط الأكاديمية دافعاً للطلاب بأن يطوروا من أنفسهم وقد تؤثر سلبياً على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم مما يسبب لهم الانزعاج والكثير من المشاكل ، وتحدث الضغوط الأكاديمية بسبب مطالب البيئة الجامعية ونتيجة لتعرض الطالب لخبرات جديدة أو محاولة التوافق مع الأوضاع الاجتماعية الجديدة وحجم وطبيعة العمل لذلك أصبح ضرورياً إتباع أساليب

ومناهج تمكن الطلاب من حماية أنفسهم من الآثار الضارة للضغوط الأكاديمية (أحمد حسن ، ٢٠١٥ : ٢).

وأكدت نتيجة دراسة (Al- Dubai ,et al ,2011) على أهمية التركيز على احتياجات الطلاب التي تساعد في تقليل التأثيرات السلبية لهذه الضغوط على التحصيل الأكاديمي والتوافق النفسي والجسدي للطلاب ، وذلك بضرورة توازن المناخ المدرسي لتحسين عملية التعلم ، والحد من الضغوط ومعرفة أسباب هذه الضغوط عند الطلاب وتدريبهم على الاستراتيجيات التي تمكنهم من مواجهة الضغوط .

ونتيجة لعدم امتلاك الطلاب لأساليب التعامل مع المشكلات الأكاديمية يعانون من الضغوط الأكاديمية في حين أن الطلاب الذين يتمتعون باستراتيجيات متنوعة لمواجهة مشكلاتهم الأكاديمية في استعدادهم للامتحانات وقدرتهم على تحمل المصاعب أثناء تأدية المهام الأكاديمية لا يشعرون بتلك الضغوط (Kirikkanat & Soyer ,2016). ولذلك يعد الطلاب في حاجة ماسة إلى استخدام آليات متنوعة لخفض الضغوط الأكاديمية وذلك لتقليل التوتر والقلق وقدرتهم على تحقيق توافقهم مع الحياة الجامعية (34-35, Kausar, 2010). ويختلف الطلاب في مدى ادراكهم لهذه الضغوط وفي كيفية الاستجابة لها لذلك تلعب الطمأنينة النفسية دوراً مؤثراً في التخفيف من هذه الضغوط وهذا مما أكدته نتيجة دراسة (Leung & wong ,2010 ,90) من أن الضغوط الأكاديمية تزيد من مستويات القلق لدى الطلاب لذلك فدعمهم نفسياً وعاطفياً أثناء الدراسة يمثل عاملاً إرشادياً يساهم في تحسين التوافق النفسي لديهم ويعمل على رفع تحصيلهم الأكاديمي وشعورهم بالطمأنينة النفسية. ولذلك فإن إيجاد طريقة تحقق توافق الطلاب في مجالاتهم الأكاديمية تعد مصدراً واقياً للضغوط

النفسية التي تؤثر تأثيراً سلبياً على التحصيل الأكاديمي والدافعية لديهم، وبذلك يلجأ الطلاب إلى تعلم طرق واستراتيجيات تجعلهم متوافقين لمواجهة الضغوط الأكاديمية (Sullivan, 2010, 115). وتسهم البرامج الإرشادية لطلاب الجامعة لمن يعانون من اضطرابات انفعالية في خفض الانفعالات السلبية ومساعدة الطلاب على التكيف مع الضغوط الأكاديمية وهذه البرامج بدورها تساعد على الحفاظ على التوافق النفسي والجسدي للطلاب (Mahfar et al, 2018).

وهذا يجعل طالبات الجامعة في حاجة ماسة إلى تدخلات فعالة بسبب ما يواجهونه من مشكلات أكاديمية وسلوكية، ورأت الباحثتان أن تقوما بدراسة تهدف إلى خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة من خلال علاج فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لديهم وخاصة أنه أتضح من الدراسات السابقة العربية عدم وجود دراسة واحدة (في حدود اطلاع الباحثتان) جمعت هذه المتغيرات في دراسة واحدة وقامت بتصميم برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

مشكلة الدراسة :

تعد الطمأنينة النفسية أحد الحاجات النفسية الضرورية في حياة الإنسان أثناء مراحل نموه المختلفة، كما تعتبر دعامة أساسية للصحة النفسية (مصطفى مظلوم، ٢٠١٤). ومصطلح الطمأنينة النفسية مهم للغاية حيث يعبر عن سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها للأزمات والصعوبات في مواقف الحياة المختلفة والتي تحمل معها بعض المخاطر (Cummings & Davies ,1996 :123). حيث يبحث الإنسان لنفسه منذ وجوده على الأرض عن الأمن وذلك من خلال قدرته في تحقيق

حاجاته للأمن وتقدير الذات والقبول والاحترام والتعاون وغير ذلك ولا بد من التعرف على الأساليب التي تساعد الشخص على شعوره بالطمأنينة النفسية ومواجهة الصعوبات (إبراهيم إبراهيم ، ٢٠١٠ : ٤٤٠).

وتعتبر الطمأنينة النفسية مطلباً رئيسياً للتوافق الأكاديمي ، فالفرد المطمئن نفسياً هو الذي يكون قادراً على بناء علاقات ناجحة مع الآخرين وقادراً على تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية (عبد الحسين رزوقي وآخرون، ٢٠١٦)

وفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى الفرد تجعله يتعرض لضغوط نفسية وأكاديمية واجتماعية كبيرة مما يؤدي إلى الاضطراب في شخصيته وجعله شخصية مريضة (رغداء نعيمة، ٢٠١٢ : ٨٤). وهذا ما أشار إليه (Mark & Schatz, 2012) من أن فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية يؤثر على التوافق النفسي والصحة البدنية لدى الطالب والوالدين والعلاقات الأسرية الذي قد يؤدي إلى حدوث التنكك الأسري لديهم ، وهذا بدوره يؤدي إلى مشاكل سلوكية ونفسية وأكاديمية لدى الطلاب . ويعانى طلاب الجامعة من العديد من الضغوط الأكاديمية التي ترتبط بقصور الطمأنينة النفسية ومن أهمها قلق الامتحانات وعدم القيام بالمهام الأكاديمية وتوقعات الآباء العالية وغيرها (Wilkinson & Cook , 2016). وقد دلت نتائج دراسة (Mayer, 2005)، محمد عبد الرازق (٢٠١٢ : ٥٥٨) أن الطالب الجامعي يتعرض للكثير من الضغوط الأكاديمية ، كضعف مهارات ادارة الوقت والفشل في الامتحانات والرفض من جانب المدرسين والزملاء وضعف القدرة على التركيز وكذلك عدم توافر الامكانيات المادية والتعليمية. وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (Zinckenko , et al, 2013) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية

وفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط الأكاديمية وفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة. ونتيجة لفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى الطالب يصبح لديه مستوى مرتفع من القلق والتوتر تجاه مواقف الحياة الدراسية، وأقل قدرة على المرونة والمبادأة من غيره مما يشعر بعدم الأمن النفسي (حسين جبر، ٢٠١٥).

ويشير (Mckean, et al, 2000) إلى أن الطلاب الجامعيين لديهم مستوى مرتفع من الضغوط يمكن التنبؤ بها في كل فصل دراسي وذلك نتيجة للالتزامات الأكاديمية ونقص مهارات إدارة الوقت لذلك يجب مساعدتهم على تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة أوقاتهم. ويؤدي فقدان الطمأنينة النفسية إلى حدوث الكثير من الآثار المدمرة لدى الطالب وتسبب بعض من الاضطرابات السلوكية والنفسية، مما يؤثر على سير حياته ومهاراته المختلفة في العديد من المجالات لذا فإن الطمأنينة النفسية حاجة ضرورية لطلاب الجامعة (Fennirman, 2010, 42)، (وفاء خويطر، ٢٠١٠). ويعانى الطالب من بعض الضغوط الأكاديمية نتيجة تعرضه لبعض المشكلات الدراسية كعدم قدرته على التركيز في الدروس ومتابعتها، والتغيب المستمر من المحاضرات (صلاح الدين العمري، ٢٠٠٥: ١٤٨). وتعتبر الضغوط الأكاديمية عن الحالة الانفعالية السالبة التي تنتج عن الشك في قدرة الطالب على مواجهة الأعباء والمتطلبات ذات الصلة بالمجال الدراسي وتحدد من خلال المصادر الضاغطة المرتبطة بالتجهيزات المادية والمقررات الدراسية والامتحانات والتوقعات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية وقيود الوقت والتوقعات الأكاديمية (سامح حرب، ٢٠١٨). وتعتبر الضغوط الأكاديمية من أهم محبطات التقدم

الأكاديمي والوظيفي لطلاب الجامعة وبناء على تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلاب الجامعيين عام (٢٠٠٦) وجد أن الضغوط الأكاديمية كانت هي أكبر عائق دراسي واجهه الطلاب، وقد أفاد أن (٣٢ %) من الضغوط الأكاديمية كانت هي السبب الرئيسي وراء الحصول على درجة منخفضة أو حذف مقرر للطلاب الجامعيين (Kadapatti&Vijayalaxmi,2012).

وقد أشارت نتيجة دراسة (Hussain & Husain ,2008)،دراسة) (Conner , et al , 2010) إلى أن الضغوط الأكاديمية تؤدي إلى قصور في التوافق الأكاديمي وينتج عن ذلك العديد من الأعراض الجسدية المرضية التي يكون لها تأثيراً سلبياً على الصحة العامة للطلاب مما نجدهم يعانون من العديد من الأمراض كارتفاع ضغط الدم والصداع ، كما تؤثر على توافقهم النفسي فنجدهم يصابون بالقلق والاكتئاب والرغبة في ترك الدراسة وتكوين مفهوم ذات سلبي نتيجة ضعف التحصيل والعجز عن مواجهة متطلبات الدراسة وتدني الثقة بالنفس، وقد دلت نتائج العديد من الدراسات على أن الطالب الجامعي يتعرض للكثير من مصادر الضغوط النفسية كضعف القدرة على التركيز والفشل في الامتحانات والنقد من جانب الزملاء والاساتذة وضعف مهارات ادارة الوقت وصعوبة بعض المناهج الدراسية وقلة الدافعية وكثرة المتطلبات الأكاديمية وصعوبة الدراسة بشكل عام (Leung & wong ,2010)،(Kirikkanat & Soyer,2016)، ربي معوض ورفعة السبيعي (٢٠١٨).

وقد لاحظت الباحثتان من خلال تدريسهما لطالبات الجامعة بعض الصعوبات والازمات التي تواجههم داخل الجامعة والتي تتمثل في ظهور العديد من المشكلات الدراسية وصعوبة التعامل معها وهذه المشكلات بدورها تجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر وفقدان شعورهم بالطمأنينة النفسية

الأمر الذي يؤدي دوراً هاماً في ظهور الصعوبات والمشكلات الأكاديمية لديهم. ومن خلال وجود الصعوبات التي تواجه طلاب الجامعة ينتج عنها مشكلات كثيرة تؤثر على سلوكهم كالضغوط الاجتماعية وتجعلهم غير قادرين على تحقيق التوافق مع بيئتهم التعليمية.

ويتعرض الطالب الجامعي للكثير من الضغوط الأكاديمية كضعف مهارات ادارة الوقت والفشل في الامتحانات والرفض من جانب المدرسين والزملاء وضعف القدرة على التركيز وكذلك عدم توافر الامكانيات المادية والتعليمية (Mayer, 2005) ، محمد عبد الرزاق (٢٠١٢ : ٥٥٨).

وتشير دراسة (Conner & Galloway, 2010) إلى أن هناك (٧٠%) من طلاب الجامعة يعانون من ضغوط أكاديمية ولا يستطيعون توفير وقت أثناء دراستهم لممارسة الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية أو التواصل مع الأسرة التي تخفف من حدها. فعند زيادة الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب يشعرون بالضعف البدني والنفسي وفي هذه الحالة يجب عليهم استخدام استراتيجيات لخفض الضغوط الأكاديمية التي يعانون منها وذلك من خلال مشاركتهم في الأنشطة الترفيهية المتضمنة في البرنامج الإرشادي (Sinha, 2000) . ولذلك يعد الطلاب في حاجة ماسة إلى استخدام آليات متنوعة لخفض الضغوط الأكاديمية وذلك لتقليل التوتر والقلق لديهم ومساعدتهم على تحقيق توافقهم مع الحياة الجامعية (Kausar, 2010) .(34-35).

وتسهم البرامج الإرشادية لطلاب الجامعة الذين يعانون من الاضطرابات الانفعالية إلى خفض الانفعالات السلبية ومساعدة الطلاب على التكيف مع الضغوط الأكاديمية وهذه البرامج بدورها تساعد على الحفاظ على التوافق

النفسى والجسدى لدهم (Mahfar, et al,2018)، Sullivan ، (2010,115).

فالطمأنينة النفسية أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يركز على الشخصية وتعبر عن الآليات التي تدفع الطلاب إلى تحقيق التوافق النفسى وشعورهم بالرضا دائماً وتعمل على تقليل الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية لديهم. ولذلك رأت الباحثتان أنه فى ضوء العلاقة بين الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية يمكن خفض الضغوط الأكاديمية بعلاج فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية وتنمية مهاراتها لدى طالبات الجامعة .

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- ما الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياس القبلى ودرجاتها في القياس البعدى؟
- ٢- ما الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الطمأنينة النفسية في القياس البعدى؟
- ٣- ما الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياس البعدى والقياس التتبعى بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج؟
- ٤- ما الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلى ودرجاتها في القياس البعدى؟
- ٥- ما الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدى؟

٦- ما الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج ؟

أهداف الدراسة :

١- إعداد برنامج ارشادي لعلاج قصور الطمأنينة النفسية وتنمية مهاراتها لدى طالبات الجامعة ومحاولة التحقق من فاعليته في خفض الضغوط الاكاديمية لديهم .

٢- الكشف عن الفروق في مقياس الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي .

٣- الكشف عن الفروق بين مقياس الطمأنينة النفسية والضغوط الاكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي .

٤- معرفة مدى استمرار فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الاكاديمية بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية لعينة الدراسة الحالية.

أهمية الدراسة : تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

أولاً : الأهمية النظرية :

١- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المتغيرات التي تناولها والتعرف على الطمأنينة النفسية ودورها في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة .

٢- تساعد الطمأنينة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى الطالبات وذلك من خلال خفض الضغوط الاكاديمية التي يعانون منها .

٣- الاهتمام بفترة مهمة وأكثر تأثيراً في المجتمع وهي طالبات الجامعة ، تلك المرحلة التي تسهم بشكل مباشر في إعداد الطالبات للحياة وسوق العمل وتؤثر في توافهم النفسي ، وفي توجيه مدركات المتعلمين نحو الأنشطة العلمية والممارسات التي تساعدهم في تحقيق أهدافهم .

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

١- تصميم برنامج إرشادي يمكن استخدامه في علاج قصور الطمأنينة النفسية وتنمية مهاراتها والذي قد يفيد في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة .

٢- إثراء المكتبة السيكولوجية بأداتين لقياس مهارات الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة .

٣- تفيد نتائج هذه الدراسة الأكاديميين والمرشدين النفسيين والمسؤولين عن العمل الجامعي بمعلومات عن مصادر الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة وقيامهم بعمل برامج وخطط تقلل من أسباب هذه الضغوط الأكاديمية إلى جانب مساعدتهم من أجل تحقيق مستوى أكاديمي مرتفع وشعورهم بالاطمئنان النفسي .

المفاهيم الإجرائية للدراسة :

١- البرنامج الإرشادي : counseling Program

تعرف الباحثتان البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الجلسات الهادفة والمخططة التي تتضمن مجموعة من الأنشطة والمهام التي تقدم لطالبات الجامعة وتدريبهن عليها في عدد معين من الجلسات البالغ عددها (٢٥) جلسة بواقع ثلاثة جلسات في الاسبوع و(٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة حتى يتسنى لهم أداء هذه الأنشطة وحيث تعمل على تنمية مهارات الطمأنينة

النفسية لدى طالبات الجامعة وتسهم في الحد من الضغوط الاكاديمية لديهن (إعداد الباحثان).

٢- الطمأنينة النفسية: Psychological Tranquility

تعرف الباحثتان الطمأنينة النفسية بأنها شعور الطالبة بأن الحياة هادفة وذات معني وأن البيئة تلبى احتياجاتها وتحقق أهدافها مع العمل المستمر لتطوير ذاتها باستقلالية ومثابرة . وتعرف إجرائيا : بالدرجة التي تحصل عليها طالبات الجامعة على مقياس الطمأنينة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثان).

١- الضغوط الاكاديمية Academic Stress

تعرف الباحثتان الضغوط الأكاديمية : بأنها حالة من التوتر والاجهاد التي يواجهها طالبات الجامعة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية ومتطلباتها والتي تتمثل في (المقررات الدراسية - البيئة الاكاديمية - الامتحانات - مطالب الاسرة) . وتعرف إجرائيا: بالدرجة التي تحصل عليها طالبات الجامعة على مقياس الضغوط الاكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثان).

محددات الدراسة :

المحددات البشرية : تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة جامعية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وتكونت من (١٥) طالبة وتم تطبيق البرنامج الارشادي عليهم، والأخرى ضابطة وتكونت من (١٥) طالبة ولم يطبق عليهم البرنامج الارشادي، وتم التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والطمأنينة النفسية والضغوط الاكاديمية.

المحددات المكانية : قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة الحالية على مجموعة من طالبات كلية الدراسات الانسانية وكلية التجارة بجامعة الأزهر بالدقهلية.

المحددات المنهجية : تحددت نتائج الدراسة في ضوء المنهج شبه التجريبي المستخدم في الدراسة الحالية والادوات والمعالجات الاحصائية المستخدمة.

المحددات الزمنية : تم تطبيق العينة الاستطلاعية بتاريخ ١٠/٥ / ٢٠٢١ م ، وتم تطبيق القياس القبلي للمقاييس بتاريخ ١٦/١٠/٢٠٢١ م ، وتم تطبيق البرنامج الارشادي في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢١ إلى ٢٥/١٢/٢٠٢١ م وتم تطبيق القياس البعدي ٣٠/١٢/٢٠٢١ وتم تطبيق القياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الارشادي ١ / ٣ / ٢٠٢٢ م وذلك بكلية الدراسات الانسانية بالدقهلية بالفرقة الأولى بقسم علم النفس وذلك باستخدام مقياس الطمأنينة النفسية ومقياس الضغوط الاكاديمية .

الاطار النظري :

البرنامج الإرشادي :

عرف **حامد زهران (١٩٩٨ : ٤٩٩)** البرنامج الارشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة للفرد والجماعة وذلك بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي للتوافق النفسي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل.

ويري **محمد سفان (٢٠٠٥ : ٢٠٢)** أن البرنامج الارشادي هو مزيج من الاستراتيجيات الارشادية والأهداف الخاصة الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي المناسب لتحقيق هذه الأهداف ومحتوى البرنامج والاجراءات التنظيمية لتنفيذ البرنامج وتقييمه والتنسيق بين كل ما سبق.

وتعرف الباحثتان البرنامج الإرشادي على أنه مجموعة من الجلسات الهادفة والمخططة التي تتضمن مجموعة من الأنشطة والمهام التي تقدم لطلبات الجامعة وتدريبهن عليها في عدد معين من الجلسات البالغ عددها (٢٥) جلسة بواقع ثلاثة جلسات في الاسبوع و(٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة حتى يتسنى لهم أداء هذه الأنشطة بما تعمل على تنمية مهارات الطمأنينة النفسية وتسهم في الحد من الضغوط الأكاديمية لديهن.

مفهوم الطمأنينة النفسية : Psychological Tranquility

تعد الطمأنينة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الايجابية وأول مؤشراتنا وتحدث العديد من المفكرين والعلماء عن أبرز المؤشرات الايجابية للصحة النفسية متمثلة في قدرة الفرد على اقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وشعوره بالأمن النفسي وتحقيقه للتوافق النفسي مع البعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين (فهد الدليم ،٢٠٠٤ : ١) .وقد تعددت تعريفات الطمأنينة النفسية نذكر منها :

عرف حامد زهران (٢٠٠٢ : ٨٦) الطمأنينة النفسية بأنه عبارة عن مركب اطمئنان الذات والثقة بها والتأكد من الانتماء إلى جماعة مستقرة آمنة. وعرفها السيد عبد المجيد (٢٠٠٤ : ٢٤٣) بأنها عدم الخوف والشعور بالحب والاستقرار والقبول والدعم والسند عند مواجهة المواقف والاستقرار مع القدرة على اشباع الحاجات العضوية والاجتماعية .

ويرى سعد المشوح (٢٠٠٩ : ١٥١) الطمأنينة النفسية بأنها الحالة التي يكون فيها اشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ، والطمأنينة النفسية مركبة من اطمئنان الذات والثقة بها مع الانتماء إلى جماعة آمنة ، والشعور بالطمأنينة النفسية هو حاجة نفسية دائمة ومستمرة لمواجهة ما

يهدده من مخاطر ومخاوف تأتيه من الخارج أي بيئته ، وأن الاحساس بالطمأنينة سيجاز ضروري ينبغي أن يحاط به الانسان .

ويشير عبد الرحمن الجهني (٢٠١٠ : ٦٨) إلى أن الطمأنينة النفسية تتضمن شعور الفرد بذاته واستقراره النفسي ونضجه الانفعالي وقدرته على حل المشكلات وكفاءته .

ويشير حسام كافي(٢٠١٢ : ٦٣) إلى ان الطمأنينة النفسية تعبر عن عملية اشباع الفرد بالحاجات التي تثير دوافعه وتحقق له الرضا والارتياح للقضاء على التوتر الناتج عن الشعور بالحاجة مع توفير الهدوء النفسي والاطمئنان لدية.

ويعرف (Rubin &Coll,2013,420) الطمأنينة النفسية بأنها شعور الطالب بالإيجابية نحو ذاته ونحو حياته اليومية ، وأهدافه التي يرغب في تحقيقها وتقبله لنتائجها مع كفاءته في إدارة بيئته .

ويعرف (Khalili, et al ,2014 :128) الطمأنينة النفسية بأنها الحالة التي تعبر عن شعور الفرد بقيمته وثقته بنفسه واطمئنانه .

وترى سمية بوسطاره وأسماء عباس (٢٠٢١ : ٧) الطمأنينة النفسية بأنها تعبر عن راحة الفرد وهدوءه الداخلي الذي يظهر في سلوكياته السليمة مما تجعله متوافقاً مع نفسه ومع مجتمعه ، و يتمتع بالراحة النفسية والصحة والأمن والاستقرار وقدرته على مواجهة صعوبات وتحديات الحياة .

وعرفت مرفت خضير (٢٠٢١ : ١١٦) الطمأنينة النفسية بأنها هي حالة من التوازن والتوافق الشخصي والتكيف النفسي التي يشعر فيها الفرد بإشباع حاجاته ومتطلبات حياته ، وشعوره بتقبل ذاته والآخرين وتقبل الآخرين له ، وأيضا شعوره بالرضا والثقة بالله ومدى شعوره بالأمان والاستقرار في عمله

ويتضح من التعريفات السابقة أن الطمأنينة النفسية أنها تعبر عن الحالة النفسية التي يشعر بها الطالب بالهدوء وسكون النفس والثقة بنفسه وقدرته على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وشعوره بالاستقرار وتلبية احتياجاته واشباعها وهذا بدوره يؤدي إلى شعور الفرد بالراحة وعدم التوتر وأنه محبوب من قبل الأفراد الآخرين . ويتبين أيضاً أن الطمأنينة النفسية تعبر عن حالة من التوافق النفسي التي يحس بها الطالب الجامعي بإشباع مطالبه المختلفة وشعوره بالهدوء النفسي والسعادة وهدوئه وذلك أثناء تعرضه لضغوط أكاديمية كثيرة تشكل خطراً كبيراً على مستقبله وهذا ما تناولته الدراسة الحالية .

ومن هنا تعرف الباحثان الطمأنينة النفسية بأنها هي شعور الطالبة بأن الحياة هادفة وذات معنى وأن البيئة تلبى احتياجاتها وتحقق أهدافها مع العمل المستمر لتطوير ذاتها باستقلالية ومثابرة.

مصادر الطمأنينة النفسية :

تتضمن الشعور بالطمأنينة النفسية الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والشعور بالأمن الداخلي ، وتجنب الخطر والألم والحماية والمساعدة في حل المشكلات وبالتالي الحاجة للحياة السوية المستقرة السعيدة ، فجوهر الشعور بالطمأنينة النفسية هو السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تتضمن اشباع الحاجات البيولوجية والسيكولوجية (أسماء العظيمة ، ٢٠٠٦) . ويعد الأمن الاجتماعي والاقتصادي وفرص التعليم المتاحة والعمل من العوامل المهمة في حدوث الطمأنينة النفسية إلى جانب الإيمان بالله تعالى والتمسك بكتابه وسنة نبيه محمد صل الله عليه وسلم يعد من أهم المصادر التي يستقى الانسان اطمئنانه وأمنه (فاطمة عودة ، ٢٠٠٢ : ٥٦)

خصائص الأفراد المطمئنين نفسياً :

١- تؤثر الطمأنينة النفسية تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب وفي الانجاز بصفة عامة في حياتهم (Green ,1981,67).

٢- أن الطلاب المطمئنين نفسياً لديهم مشاعر إيجابية عن أنفسهم وعلاقاتهم وكذلك تمتعهم بمهارات اجتماعية متوازنة (عبد السلام جودت ،٢٠١٤).

مفهوم الضغوط الأكاديمية Academic Stress

تنتج الضغوط الأكاديمية عن ضعف التعليم والاتجاهات الوالدية السلبية وتدنى مستوى مفهوم الذات وانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وانخفاض مستوى التنظيم الذاتي (Ang&Huan,2006). وتتعدد تعريفات الضغوط الأكاديمية نذكر منها:

يرى (Muris,2002) أن الضغوط الأكاديمية بأنها تعبر عن الشعور بالحاجة المتزايدة للمعرفة الدراسية وفي الوقت نفسه الإدراك بعدم وجود الوقت الكافي لاكتساب وتعليم تلك المعرفة.

ويعرف طه حسين (٢٠٠٦ : ٢٧) الضغوط الأكاديمية بأنها حالة تنشأ من عدم التوازن لدى الطالب عندما يقارن بين ما يملك من إمكانيات شخصية واجتماعية وبين المواقف البيئية التي يتعرض لها ، ويصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية ، وأنها تقييم معرفي لمجموعة المشاعر والقدرات والتي تكشف عن عجز الطالب عن حل مشكلاته الأسرية والتعليمية والنفسية والمستقبلية والفيزيقية .

وتعرف (Sonia ,2015 ,385) الضغوط الأكاديمية بأنها تعبر عن المواقف النفسية الصعبة التي تحدث نتيجة للتوقعات التعليمية من المعلمين

والآباء بالإضافة إلى كثرة الضغوط الصادرة من الوالدين لزيادة مستوى
تحصيل أبنائهم .

ويعرف (Duncan-Williams ,2015) الضغوط الاكاديمية بأنها
الضغوط المرتبطة بالجانب الاكاديمي التي يواجهها الطلاب ولا يستطيعون
التغلب عليها مع عدم امتلاكهم للموارد الكافية للتكيف أو التعامل مع
المطالب الاكاديمية .

ويشير (Manrique-Millones ,et al ,2019 ,29) إلى أن
الضغوط الاكاديمية تنتج عن الأنشطة الاكاديمية التي يتم عملها في المجال
التعليمي وتنعكس سلبياً على الطلاب في سماتهم الشخصية كالحالة
العاطفية أو الصحة الجسدية أو المجالات الدراسية .

ويعرف (Luo &Zhang ,2020) الضغوط الاكاديمية بأنها هي
الضغوط المرتبطة مباشرة بالتقييمات والمتطلبات الاكاديمية في بيئة التعلم
والامتحانات .

ويتضح من التعريفات السابقة أن الضغوط الاكاديمية عبارة عن مواقف
وخربرات غير سارة تؤثر سلبياً على طلاب الجامعة نتيجة لعدم قدراتهم على
القيام بجميع المهام الاكاديمية من المذاكرة والامتحانات وحضور
المحاضرات بالإضافة إلى كثرة الضغوط من الآباء لرفع مستوى تحصيل
أبنائهم.

وتعرف الباحثان الضغوط الاكاديمية بأنها هي حالة من التوتر والاجهاد
التي تواجهها طالبات الجامعة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية ومتطلباتها
والتي تتمثل في (المقررات الدراسية - البيئة الاكاديمية - الامتحانات -
مطالب الاسرة) .

وتتكون الضغوط الأكاديمية من أربعة مكونات هي :

١. ضغوط عبء العمل : وتشير إلى المهام المطلوبة من الطالب والامتحانات الصعبة .
 ٢. ضغوط التصورات الذاتية الأكاديمية : وتتحدد من خلال ثقة الطالب بقدراته الأكاديمية .
 ٣. ضغوط الاداء : وتشمل توقعات الوالدين ، وتقييمات المعلمين ، والمنافسة مع الزملاء .
 ٤. ضغوط الوقت : وتشير لضعف قدرة الطالب على أداء المهام الأكاديمية في الوقت المحدد .
- (Bedewy & Gabbriel, 2015) .

الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة :

تعتبر الطمأنينة النفسية عن عملية اشباع الفرد بالحاجات التي تثير دوافعه وتحقق له الرضا والارتياح للقضاء على التوتر الناتج عن الشعور بالحاجة مع توفير الهدوء النفسي والاطمئنان لديه (حسام كافي، ٢٠١٢ : ٦٣) . وتؤثر الطمأنينة النفسية تأثيراً ايجابياً على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب وفي الانجاز بصفة عامة في حياتهم (Green ,1981,67) . وكما أن فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى الفرد تجعله يتعرض لضغوط نفسية وأكاديمية واجتماعية كبيرة مما يؤدي إلى الاضطراب في شخصيته وجعله شخصية مريضة (رغداء نعيسة، ٢٠١٢ : ٨٤) . ويؤدي فقدان الطمأنينة النفسية إلى حدوث الكثير من الآثار المدمرة لدى الطالب ، وتسبب بعض من الاضطرابات السلوكية والنفسية ، مما يؤثر على سير حياته ومهاراته المختلفة في العديد من المجالات لذا فإن الطمأنينة النفسية

حاجة ضرورية لطلاب الجامعة (Fennirnan,2010,42) ، (وفاء خويطر ،٢٠١٠).

وقد دلت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية وزيادة مستوى الضغوط الاكاديمية التي يعانون منها الطلاب ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الطمأنينة النفسية Wilkinson &Cook (2016) . وكما توصلت دراسة (zinckenko ,et al ,2013) التي تناولت التعرف على العلاقة بين الطمأنينة النفسية وبين الضغوط الاكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة خلال دراساتهم ، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية والضغوط الاكاديمية لدى طلاب الجامعة.

الدراسات السابقة :

المحور الاول : دراسات تناولت الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

قامت سهام الحطاب (٢٠٠١) بدراسة تناولت القيم الدينية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والدافع للإنجاز لدى طلبة وطالبات الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبة وطالبة من جامعة الاسكندرية وجامعة الأزهر، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين القيم الدينية والمتمثلة في(الصدق، المشاركة الوجدانية والايثار والتواضع) والدافع للإنجاز وبين الطمأنينة النفسية ، ووجود فروق بين التعليم العام بجامعة الاسكندرية وأقرانهم من جامعة الأزهر لصالح جامعة الأزهر في كل من القيم الدينية والطمأنينة النفسية .

وأجرى فهد الدليم (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف على الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة

من (٢٨٨) طالبا وطالبة من المرحلة الأولى بالجامعة، واستخدم مقياس الدليم وآخرين (١٩٩٣) للطمأنينة النفسية، ومقياس الوحدة النفسية اعداد (Russel, 1982)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الإحساس بالطمأنينة النفسية وبين الشعور بالوحدة النفسية .

وقام **وجدان الحكاك (٢٠٠٩)** بدراسة تناولت التعرف على الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية وعلاقتها بالابداع العلمي والفني لدى طلاب الجامعة ،وتكونت عينة الدراسة من (٤٣) طالباً مبدعاً ، وكانت أدوات الدراسة كلها من إعداد الباحث، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية والنتائج الابداعي العلمي والفني لدى طلاب الجامعة .

وأجري **(Jeny&Vargjese,2013)** بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧) طالباً وطالبة ،وأشارت النتائج إلى وجود علاقه ايجابية ذات دلالة احصائية بين الطمأنينة النفسية والذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة.

وقام **(Farshad ,et al ,2015)** بدراسة تناولت فاعلية برنامج ديني لتنمية الطمأنينة النفسية وتحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة،وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية تكونت من (١٥) طالباً ، والمجموعة الثانية ضابطة تكونت من (١٥) طالباً ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الديني لتنمية الطمأنينة النفسية وتحسين الرفاهية لنفسية لدى طلاب الجامعة.

وقامت **جيهان سويد ، مروة سعادة (٢٠١٦)** بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين توجه الهدف ومتغيرات الطمأنينة النفسية

ومداخل الدراسة والمعدل الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٧) طالبا وطالبة بكليات (الآداب - الاقتصاد المنزلي - التمريض - الحقوق - الزراعة - التربية)، وتم تطبيق مقياس توجه الهدف لطلاب الجامعة "إعداد" (Roedel & et al, 1994) ترجمة السيد محمد أبو هاشم (١٩٩٩)، مقياس الطمأنينة النفسية إعداد الباحثان ومقياس مداخل الدراسة للسيد أبو هاشم (٢٠١٠)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس توجه الهدف ومقياس الطمأنينة النفسية ومقياس مداخل الدراسة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس مداخل الدراسة ومقياس الطمأنينة النفسية والمعدل الأكاديمي، كما أوضحت الدراسة عدم وجود تأثير لمتغير النوع (الذكور والانات) على (توجه الهدف والطمأنينة النفسية ومداخل الدراسة والمعدل الأكاديمي) لدى طلاب الجامعة، وكشفت النتائج عن وجود تأثير قوى لعامل (التخصص الأكاديمي) على متغيرات الدراسة وأكدت النتائج إمكانية التنبؤ بتوجه الهدف في ضوء (الطمأنينة النفسية- مداخل الدراسة).

وأجرت داليا عبد الهادي (٢٠١٨) دراسة تناولت التعرف على علاقة الطمأنينة الانفعالية بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب جامعة، وتكونت العينة من (٤٢٧) طالبا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطمأنينة الانفعالية والتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الطمأنينة الانفعالية والتوافق الدراسي، وتقديرات التحصيل الأكاديمي لصالح الإناث، وأشارت نتائجها أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في الطمأنينة الانفعالية والتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي

لصالح طلاب الفرقة الأولى، ومع ذلك لم يوجد تفاعل دال إحصائياً بين كل من النوع والمستوى التعليمي في الطمأنينة الانفعالية لدى طلاب. وقام (Arnout ,et al ,2019) بدراسة تناولت التعرف على العلاقة بين الذكاء الروحي وتأكيد الذات كمتنبئات بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الرياضيين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الروحي والطمأنينة النفسية، وأن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في تأكيد الذات والذكاء الروحي حصلوا على درجات مرتفعة في الطمأنينة النفسية.

وهدف دراسة غادة محمد (٢٠٢٠) إلى التعرف على الذكاء الروحي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والفاعلية الذاتية في الأداء الموسيقي لدى طلاب الجامعة، بلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالبا وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الروحي والطمأنينة النفسية والفاعلية الذاتية في الأداء الموسيقي، وقدرة الدرجة الكلية والتطور الشخصي والقبول الذاتي في مقياس الطمأنينة النفسية على التنبؤ بالذكاء الروحي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الطمأنينة النفسية والفاعلية الذاتية في الذكاء الروحي لصالح مرتفعي الطمأنينة النفسية ومرتفعي الفاعلية الذاتية.

المحور الثاني : دراسات تناولت الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة:
أجرى محمد عبد الرزاق(٢٠١٢) دراسة تناولت الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً والتي تؤثر على أدائهم الدراسي والحد من هذه الضغوط باستخدام البرنامج التدريبي القائم على الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية ، القيم الروحية ، القدرة على حل

المشكلات ، المرونة والمثابرة والتفاعل الاجتماعي والقدرة على تحقيق الأهداف) وهدفت إلى تحسين استجابة الطلاب على مقياس الصمود النفسي وأثر ذلك على مقياس الضغوط الأكاديمية وعوامل الضغط (ضغط الاصدقاء ، ضغط الامتحان ، ضغط هيئة التدريس ، ضغوطات البيئية المادية ، ضغط المنهج ، والضغوط المالية)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وقامت هالة اسماعيل (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، كما تم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة والبرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة)، وتكون البرنامج الإرشادي من (١٦) جلسة إرشادي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تعاني من الضغوط الأكاديمية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، وكذلك استمر أثر البرنامج في إحداث التحسن دالاً بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج (فترة متابعة).

وأجرى (Kuncharin & Mohamed ,2014) دراسة تناولت الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية والتي تساعدهم على تعزيز أدائهم الدراسي وزيادة الحضور في الفصل الأكاديمي والمشاركة والمثابرة عند مواجهة الصعوبات الأكاديمية وتحسين الرفاهية النفسية والجسدية والروحية والعاطفية للطلاب، وتعتبر استراتيجية الدعم الاجتماعي من أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها الآباء في توجيه أبنائهم ومساعدتهم في اتخاذ قرارات صائبة والتي تؤثر على مستقبلهم، ولذلك يكون

الطالب في حاجه للرعاية والتشجيع من الأسرة وتلقي الدعم العاطفي والتحدث لشخص موثوق به دائما .

وقام يوسف شلبي ،وسام القصبي (٢٠١٧) بدراسة تناولت الكشف عن النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الضغوط الأكاديمية المدركة واستراتيجيات المواجهة ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٩١) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة أن البيانات الإمبريقية دعمت صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الضغوط الأكاديمية المدركة واستراتيجيات المواجهة ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وهدف دراسة رضا ابراهيم (٢٠٢١) إلى التعرف على الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة (٥٢٨) طالبا وطالبة، وكانت أدوات الدراسة كلها من اعداد الباحث ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين الرفاهية الأكاديمية وكل من التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الرفاهية الأكاديمية والضغوط الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا لكل من نوع التعليم والنوع والتخصص والفرقة الدراسية في الرفاهية الأكاديمية والتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وامكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية تنبؤا دالاً إحصائياً بمعلومية التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

المحور الثالث : دراسات تناولت العلاقة بين الطمأنينة النفسية والضغط
الاكاديمية لدى طلاب الجامعة :

قام (Zinckenko , et al ,2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الاكاديمية وفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتناولت الفروق في التخصصات العلمية والادبية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال وحول المشكلة والشعور بالطمأنينة النفسية، وتكونت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالطمأنينة النفسية ، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط الاكاديمية وفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وأجرى (Wilkinson &Cook ,2016) دراسة تناولت التعرف على العلاقة بين الضغوط الاكاديمية وفقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المراهقين، بلغت عينة الدراسة (١٠٠) من المراهقين ، وتم تطبيق مقياسي الضغوط الأكاديمية والطمأنينة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة هم الأكثر عرضة للضغوط الاكاديمية مما ينعهم شعورهم بالطمأنينة النفسية ويؤدي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية وزيادة مستوى الضغوط الاكاديمية التي يعانون منها الطلاب ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الطمأنينة النفسية .

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الباحثان للدراسات السابقة التي أمكن الحصول عليها تستطيعان أن تعلقا عليها فيما يلي:

أولاً: موضوعات الدراسات: تدور موضوعات هذه الدراسات عن معرفة العلاقة بين الطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات النفسية كالقيم الدينية والدافعية للإنجاز والوحدة النفسية والإبداع العلمي والصلابة النفسية وتوجه الهدف والمعدل الأكاديمي والتوافق الدراسي والذكاء الروحي وتأكيد الذات والرفاهية الأكاديمية والتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية.

ثانياً: عينات الدراسات: تناولت الدراسات أعداد مختلفة من طلاب الجامعة تراوحت أعدادهم ما بين (٢٠-٥٢٨).

ثالثاً: أدوات الدراسات: استخدمت الدراسات السابقة أدوات نذكر منها مقياس الطمأنينة النفسية ومقياس المرونة المعرفية ومقياس التفكير الإيجابي والصلابة النفسية والتوافق الدراسي والرفاهية الأكاديمية.

رابعاً: أهم نتائج الدراسات: أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

تعقيب: من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها وقلة الدراسات الأجنبية تبين للباحثان أنه في حدود اطلاعهما على هذه الدراسات أنه لا توجد دراسة عربية واحدة تناولت فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وهو ما يدعم الدراسة الحالية في محاولتها دراسة هذه المتغيرات لدى هذه العينة.

فروض الدراسة :

- من خلال عرض الدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة كما يلي :
- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الطمأنينة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج) .
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
 - ٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج) .

منهج الدراسة وإجراءاتها :

أولاً :منهج الدراسة: تستخدم الباحثان في الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة ، فالدراسة

لا تقتصر على إجراء تطبيق المقياس والاختبارات لتحديد أسباب الظاهرة بل تتعدى ذلك حيث تقوم بإدخال متغير تجريبي وهو البرنامج الإرشادي لمعرفة فاعليته في تنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ، وتقوم الباحثتان بصياغة الفروض واستنباط ما يترتب عليها من نتائج ووجود متغيرين هما :

*المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي.

*المتغير التابع : الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية.

ثانيا :إجراءات الدراسة

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٥٠) طالبة تراوحت أعمارهم بين (١٨-١٩) عاماً بمتوسط قدره (١٩.١٠) عاماً ، وانحراف معياري قدره (١.٣١)، تم اختيارهم من كلية الدراسات الانسانية (١٠٠ طالبة) ، وكلية التجارة (٥٠) طالبة بجامعة الأزهر بمحافظة الدقهلية .

العينة الأساسية : هي مرحلة الطالبات الاتي لديهن فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية المرتفعة، تم تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية لطالبات الجامعة إعداد الباحثتان، وتم اختيار (٣٠) طالبة لتكون العينة النهائية من مجموعتين المجموعة التجريبية (١٥) طالبة ، والمجموعة الضابطة (١٥) طالبة من الفرقة الأولى بقسم علم النفس بكلية الدراسات الانسانية ، وقد راعت الباحثتان التكافؤ بين أفراد المجموعتين من حيث العمر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ومستوى الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية .

أولاً: تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموجرافية :

تم حساب التكافؤ عن طريق المتوسطات ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودالاتها للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي والجدول التالي وضح ذلك.

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودالاتها للتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ن=١٠ والضابطة ن=١٠) في العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والاقتصادي

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتي	قيمة Z	مستوي الدلالة
العمر	تجريبية	١٨,٤٤	٠,٣٢	١٤,٨٠	٠,٤٢٤	١٠٢,٠٠	٠,٤٣٦	غير دالة
	ضابطة	١٨,٤٩	٠,٣١	١٦,٢٠	٢٤٣,٠٠			
المستوى الاجتماعي والاقتصادي	تجريبية	١٨,٢٠	١,٤٨	٥,٩٠	٢٩,٥٠	١٠٠,٥٠		غير دالة
	ضابطة	١٧,٨٠	١,٦٤	٥,١٠	٢٥,٥٠		٠,٤٢٤	

اتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والمستوى الاجتماعي والاقتصادي غير دالة إحصائياً مما يشير إلي عدم وجود فروق بين المجموعتين، واتضح تقارب متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من العمر الزمني، والمستوى الاقتصادي.

ثانياً: التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأبعاد الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية :

قامت الباحثتان بالتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج وذلك في أبعاد الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية ويوضح الجدول التالي ذلك.

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للتكافؤ في أبعاد الطمأنينة النفسية للمجموعة التجريبية (ن=١٠) والمجموعة الضابطة (ن=١٠)

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة Z	مستوي الدلالة
تقبل الذات	تجريبية	١٧.٦٦	٢.٠٩	١٥.٣٠	٢٢٩.٥٠	١٠٩.٥٠	٠.١٢٧	غير دالة
	ضابطة	١٧.٧٣	٢.١٥	١٥.٧٠	٢٣٥.٥٠			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تجريبية	١٦.٠٠	٢.١٣	١٤.٦٧	٢٢٠.٠٠	١٠٠.٠٠	٠.٥٢٦	غير دالة
	ضابطة	١٦.٤٠	١.٩٥	١٦.٣٣	٢٤٥.٠٠			
الاستقلالية	تجريبية	١٤.٩٣	٢.٣٤	١٥.١٧	٢٢٧.٥٠	١٠٧.٥٠	٠.٢١٠	غير دالة
	ضابطة	١٥.٠٦	٢.٣١	١٥.٨٣	٢٣٧.٥٠			
السيطرة علي البيئة	تجريبية	١٧.٦٦	٢.٠٩	١٥.٣٠	٢٢٩.٥٠	١٠٩.٥٠	٠.١٢٧	غير دالة
	ضابطة	١٧.٧٣	٢.١٥	١٥.٧٠	٢٣٥.٥٠			
الحياة الهادفة	تجريبية	١٤.٦٦	١.٩١	١٥.١٧	٢٢٧.٥٠	١٠٧.٥٠	٠.٢١١	غير دالة
	ضابطة	١٤.٨٠	١.٨٥	١٥.٨٣	٢٣٧.٥٠			
التطور الذاتي	تجريبية	١٧.٠٠	٢.٠٠	١٤.٧٠	٢٢٠.٥٠	١٠٠.٥٠	٠.٥١٨	غير دالة
	ضابطة	١٧.٢٦	٢.١٢	١٦.٣٠	٢٤٤.٥٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	٩٧.٩٣	٩.٤٠	١٤.٣٣	٢١٥.٠٠	٩٥.٠٠	٠.٧٣٤	غير دالة
	ضابطة	٩٩.٠٠	٩.٧٠	١٦.٦٧	٢٥٠.٠٠			

اتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الطمأنينة النفسية غير دالة إحصائياً مما يشير إلي عدم وجود فروق بين المجموعتين، وبالنظر في الجدول السابق يتضح تقارب متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من أبعاد الطمأنينة النفسية.

ثالثاً: التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية: قامت الباحثتان بالتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابط قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات الدرجة علي مقياس الضغوط الاكاديمية ووضح الجدول التالي ذلك .
جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالته للتكافؤ في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية للمجموعة التجريبية (ن=١٠) والمجموعة الضابطة (ن=١٠)

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة Z	مستوي الدلالة
ضغط المقررات	تجريبية	٢٩,٨٦	٣,٧٥	١٤,٢٧	٢١٤,٠٠	٩٤,٠٠	٠,٧٧١	غير دالة
	ضابطة	٣٠,٦٦	٢,٨٤	١٦,٧٣	٢٥١,٠			
ضغط البيئة الأكاديمية	تجريبية	٢٩,٩٣	٣,٩٥	١٤,٨٠	٢٢٢,٠	١٠٢,٠٠	٠,٤٣٩	غير دالة
	ضابطة	٣٠,٣٣	٣,٠٨	١٦,٢٠	٢٤٣,٠			
ضغط الامتحانات	تجريبية	٣٠,١٣	٣,٨٨	١٤,٥٣	٢١٨,٠٠	٩٨,٠٠	٠,٦٠٤	غير دالة
	ضابطة	٣٠,٨٠	٢,٨٥	١٦,٤٧	٢٤٧,٠٠			
ضغط الأسرة	تجريبية	٣٠,١٣	٣,٩٩	١٤,٤٣	٢١٦,٥٠	٩٦,٥٠	٠,٦٦٦	غير دالة
	ضابطة	٣٠,٨٦	٢,٨٢	١٦,٥٧	٢٤٨,٥٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	١٢٠,٠٦	١٥,٥١	١٤,٥٠	٢١٧,٥٠	٩٧,٥٠	٠,٦٢٧	غير دالة
	ضابطة	١٢٢,٦٦	١١,٤٠	١٦,٥٠	٢٤٧,٥٠			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الضغوط الأكاديمية غير دالة إحصائياً مما يشير إلي عدم وجود فروق بين المجموعتين، ويتضح تقارب متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من أبعاد الضغوط الأكاديمية .

ثالثاً: أدوات الدراسة

تكونت أدوات الدراسة من مقياسي الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ، واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي وفيما يلي الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

١- مقياس الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة اعداد/ الباحثتان

تم تصميم مقياس الطمأنينة النفسية ليتناسب مع خصائص عينة الدراسة الحالية من خلال الخطوات التالية:

- الهدف من المقياس : قياس مستوى الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة.

- مراجعة التراث السيكولوجي والدراسات السابقة لمفهوم الطمأنينة النفسية ، وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس التي أعدت لقياسها كمقياس عبد السلام جودت (٢٠١٤)، ومقياس جيهان سويد ومرودة سعادة (٢٠١٦) ، ومقياس غادة محمد (٢٠٢٠). وقد تمت الاستفادة من هذه الدراسات والمقاييس في تحديد أبعاد المقياس الأربعة وصياغة مجموعة من العبارات تعبر عن الأبعاد الفرعية لمقياس الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة والتي تتفق مع التعريف الاجرائي الذي وضعته الباحثتان ثم قامتا بتحديد التعريف الاجرائي لأبعاد مقياس الطمأنينة النفسية فيما يلي :

البعد الأول: تقبل الذات : وهو يعني قدرة الطالبة علي تحديد ما لديها من قدرات ومعرفة مواطن القوة والضعف لديها مع القدرة علي تقبل نفسها، وأرقام عباراته هي (١ ، ٧ ، ١٣ ، ١٩ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٧ ، ٤٣ ، ٤٩ ، ٥٥ ، ٦١ ، ٦٥) .

البعد الثاني: العلاقات الايجابية مع الاخرين : وهي تعني قدرة الطالبة علي إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ومستمرة ، وأرقام عباراته هي (٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٣٢ ، ٣٨ ، ٤٤ ، ٥٠ ، ٥٦ ، ٦٢ ، ٦٦) .

البعد الثالث: الاستقلالية : وتعني قدرة الطالبة علي اتخاذ القرارات الخاصة بها دون الاعتماد علي الغير ، وأرقام عباراته هي (٣ ، ٩ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٧ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٤٥ ، ٥١ ، ٥٧) .

البعد الرابع : السيطرة علي البيئة : وتعني قدرة الطالبة علي ادارة بيئتها والوقوف علي جوانب القوة والضعف بها وامكانية تعديلها والاستفادة منها ، وأرقام عباراته هي (٤ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢٢ ، ٢٨ ، ٣٤ ، ٤٠ ، ٤٦ ، ٥٢ ، ٥٨ ، ٦٣ ، ٦٧) .

البعد الخامس : الحياة الهادفة : وتعني قدرة الطالبة علي وضع أهداف لها والسعي لتحقيقها ، وأرقام عباراته هي (٥ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٣ ، ٢٩ ، ٣٥ ، ٤١ ، ٤٧ ، ٥٣ ، ٥٩) .

البعد السادس : التطور الذاتي : وتعني قدرة الطالبة عي تطوير شخصياتها وتميبتها باستمرار من خلال العمل الجاد والمثابرة ، وأرقام عباراته هي (٦ ، ١٢ ، ١٨ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ٣٦ ، ٤٢ ، ٤٨ ، ٥٤ ، ٦٠ ، ٦٤ ، ٦٨) .

- وقد اشتمل المقياس في صورته الأولية على عدد من العبارات روعي في صياغتها وضوح المعنى وحسن صياغتها وأسلوبها البسيط . تم عرض

المقياس في صورته المبدئية على عدد من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية والتربية وقد انتهت عملية التحكيم إلى تعديل بعض العبارات وحذف عبارتين، وبناءً على هذه الخطوة أصبح المقياس مكوناً في صورته بعد التحكيم من (٧٠) عبارة ، وبعد عمل الخصائص السيكومترية تم حذف عبارتين لعدم دلالتهما الاحصائية وأصبح المقياس مكوناً في صورته النهائية من (٦٨) عبارة وزعة على أبعاد المقياس كلها، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الشعور بالطمأنينة النفسية لديهن، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

*تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة (غالباً، أحياناً، نادراً) وتدرج الاجابة على ثلاثة بدائل (١،٢،٣) للعبارات الموجبة ، وللعبارات السالبة (٣،٢،١)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (٦٨-٢٠٤) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الطمأنينة النفسية :

أولاً: صدق المقياس

*الصدق العاملي: بعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات وتدوير المحاور تدويراً متعامداً ، وقد أسفر التحليل عن وجود ستة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٥.٧٨٩٪ من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس الطمأنينة النفسية. والجدول التالي وضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الطمأنينة النفسية.

جدول (٤) العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس الطمأنينة
النفسية (ن = ١٥٠)

العوامل المستخرجة						
الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١	٠,٩٧٩					٠,٩٧٦
٩	٠,٩٧٠					٠,٩٥٨
٧	٠,٩٦٥					٠,٩٥٢
٨	٠,٩٤٨					٠,٩٢٢
١٠	٠,٩٤١					٠,٩١٦
١١	٠,٩٠٥					٠,٨٤٣
١٢	٠,٨٧٧					٠,٨٠٩
٢	٠,٨٥٩					٠,٧٩٣
٣	٠,٨٥٦					٠,٧٤٦
٤	٠,٨٢٧					٠,٧٢٨
٦	٠,٨٢٦					٠,٧٢١
٥	٠,٧٨٧					٠,٦٥١
٣		٠,٩٦٧				٠,٩٤٣
١		٠,٩٣٧				٠,٨٨٦
٤		٠,٩٢٥				٠,٨٧٥
٦		٠,٩٠٧				٠,٨٤٨
١١		٠,٨٨٨				٠,٨٠٢
١٢		٠,٨٧٨				٠,٧٧٩
٩		٠,٨٥١				٠,٧٤٥
٧		٠,٨٤١				٠,٧٢٦
٨		٠,٨٠٥				٠,٦٦٦
١٠		٠,٧٧٠				٠,٦٢٢
٥		٠,٧٦٥				٠,٦٠٥
٢		٠,٧٢٧				٠,٥٦٤
٩			٠,٨٩٤			٠,٨٢٣
١٠			٠,٨٧١			٠,٧٩٣
١١			٠,٨٦٧			٠,٧٧١
٨			٠,٨٥٦			٠,٧٥٥
١٢			٠,٨٥١			٠,٧٦٨
٤			٠,٨٣٩			٠,٧٢٨
٣			٠,٨٣٢			٠,٧٢٧
٢			٠,٨١٧			٠,٧١٤

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمانينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

العوامل المستخرجة							
الشيوخ	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٦٨٧				٠,٧٩٠			٦
٠,٦٦١				٠,٧٨٧			٥
٠,٦٢٤				٠,٧٤٧			١
٠,٥٧٤				٠,٧٤٠			٧
٠,٩٢٣			٠,٩٦٣				٦
٠,٨٥٩			٠,٨٢٠				٧
٠,٨٧٢			٠,٩١٦				٨
٠,٨٥٢			٠,٩١٤				١
٠,٨٢٣			٠,٩٠٧				٤
٠,٨٢٩			٠,٩٠٥				٢
٠,٨٠٨			٠,٨٨٧				٣
٠,٧٧٥			٠,٨٧٠				٥
٠,٧٤٦			٠,٨٥٧				٩
٠,٧١٤			٠,٨٢٠				١٠
٠,٩٦١		٠,٩٦٥					٣
٠,٩٦١		٠,٩٦٤					٨
٠,٧٥٨		٠,٨٤١					١١
٠,٧٥٨		٠,٨٤٠					٩
٠,٦٦٦		٠,٨٠٣					٢
٠,٦٢٧		٠,٧٨٣					١
٠,٥٨٨		٠,٧٣٤					٥
٠,٥٤٨		٠,٧٢٧					٤
٠,٤٩٠		٠,٦٣٨					١٠
٠,٤٩٠		٠,٦٣٧					١٢
٠,٤١٥		٠,٦٣٠					٧
٠,٥٩٢		٠,٦٢٤					٦
٠,٨٩٩	٠,٩١٣						٢
٠,٨٩٨	٠,٩١٢						٤
٠,٨٩٧	٠,٩١١						١٠
٠,٨١١	٠,٨٨٦						٨
٠,٨٠٩	٠,٨٨١						٣
٠,٧٩٩	٠,٨٨٠						٩
٠,٧٣١	٠,٨٤٠						٥
٠,٦٩٢	٠,٧٨٤						١
٠,٦٣٣	٠,٧٧٨						٧

العوامل المستخرجة							
الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع	
					٠,٦٤٢	٠,٥٩٤	٦
الجذر الكامن	١٠,١٣٢	٩,٠٢٥	٨,٦٨٩	٨,٤٠٥	٧,٧١٤	٧,٥٧٢	الاجمالي
نسبة التباين	١٤,٩٠٠	١٣,٢٧١	١٢,٧٧٨	١٢,٣٦٠	١١,٣٤٣	١١,١٣٦	٧٥,٧٨٩

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- العامل الأول قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (١٠.١٣٢) بنسبة تباين (١٤.٩٠٠٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد تقبل الذات.
- العامل الثاني قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٩.٠٢٥) بنسبة تباين (١٣.٢٧١٪) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد العلاقات الايجابية مع الاخرين.
- العامل الثالث قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨.٦٨٩) بنسبة تباين (١٢.٧٧٨٪). وجميعها تنتمي لبعد الحياة الهادفة.
- العامل الرابع قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨.٤٠٥) بنسبة تباين (١٢.٣٦٠٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد السيطرة على البيئة.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

- العامل الخامس قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٧.٧١٤) بنسبة تباين (١١.٣٤٣%) وجميع هذه العبارات تنتمي التطور الذاتي.
- العامل السادس قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٧.٥٧٢) بنسبة تباين (١١.١٣٦%). وجميعها تنتمي لبعد الاستقلالية. وقد فسرت هذه العوامل الست نسبة تباين وهي نسبة تباين كبيرة تعكس في المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي: قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد، ووضح الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الطمأنينة النفسية.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الطمأنينة النفسية (ن = ١٥٠)

السيطرة على البيئة		الاستقلالية		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		تقبل الذات	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٩٠	١	**٠,٥١٦	١	**٠,٦٠٥	١	**٠,٥٢٧	١
**٠,٦٠٨	٢	**٠,٥٣٩	٢	**٠,٥٤٨	٢	**٠,٦٠٢	٢
**٠,٧٢٤	٣	**٠,٥٥٢	٣	**٠,٥٠٩	٣	**٠,٤٧٤	٣
**٠,٦٢٤	٤	**٠,٥٦٥	٤	**٠,٥٢٣	٤	**٠,٦٨٤	٤
**٠,٧٦٦	٥	**٠,٤٩٧	٥	**٠,٤٧٠	٥	**٠,٦٣٤	٥
**٠,٧٠٧	٦	**٠,٥٩٥	٦	**٠,٤٥٩	٦	**٠,٦٥٥	٦

العدد الثلاثون [ديسمبر ٢٠٢٢م]

**٠,٨٠٢	٧	**٠,٦٣٤	٧	**٠,٤٧٨	٧	**٠,٧١٢	٧
**٠,٧٩٠	٨	٠,٢٠١	٨	**٠,٥٦٦	٨	**٠,٦٠١	٨
**٠,٥٦٦	٩	**٠,٦٤٤	٩	**٠,٥٤٧	٩	**٠,٦٨١	٩
**٠,٨٣٣	١٠	**٠,٦٦١	١٠	**٠,٥٦٩	١٠	**٠,٥٨٧	١٠
**٠,٨١١	١١	**٠,٥٢٠	١١	**٠,٤٩٨	١١	**٠,٦٥١	١١
**٠,٧٨٨	١٢			**٠,٥٧٢	١٢	**٠,٦٢٧	١٢
				التطور الذاتي		الحياة الهادفة	
				**٠,٦٠٥	١	**٠,٥٢٧	١
				**٠,٥٤٨	٢	**٠,٦٠٢	٢
				**٠,٥٠٩	٣	**٠,٤٧٤	٣
				**٠,٥٢٣	٤	**٠,٦٨٤	٤
				**٠,٤٧٠	٥	**٠,٦٣٤	٥
				**٠,٤٥٩	٦	**٠,٦٥٥	٦
				**٠,٤٧٨	٧	**٠,٧١٢	٧
				**٠,٥٦٦	٨	٠,١٨١	٨
				**٠,٥٤٧	٩	**٠,٦٨١	٩
				**٠,٥٦٩	١٠	**٠,٥٨٧	١٠
				**٠,٤٩٨	١١	**٠,٦٥١	١١
				**٠,٥٧٢	١٢		

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠ ≥ ٠.٢٠٨ وعند مستوى ٠.٠٥ \geq

٠.١٥٩

اتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً وهذا يدل على اتساق البناء الداخلي للمقياس ما عدا عبارتين هما العبارة الثامنة في بعد الحياة الهادفة حيث بلغ معامل الارتباط لها (٠,١٨١) والعبارة الثامنة في بعد الاستقلالية

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

بلغ معامل الارتباط (٠.٢٠١) وهما دون مستوى الدلالة الاحصائية فتم حذفهما ليصبح المقياس في صورته النهائية ٦٨ عبارة.

- كما قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما وضحه الجدول التالي :

جدول (٦) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

الأبعاد	تقبل الذات	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الاستقلالية	السيطرة على البيئة	الحياة الهادفة	التطور الذاتي
تقبل الذات	-	-	-	-	-	-
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠.٥٧٨	-	-	-	-	-
الاستقلالية	**٠.٧٣١	**٠.٧٨٦	-	-	-	-
السيطرة على البيئة	**٠.٥٧٨	**٠.٧٤١	**٠.٦٢٨	**٠.٦٣٥	-	-
الحياة الهادفة	**٠.٥٩١	**٠.٦٣٩	**٠.٦٧٨	**٠.٦٢٧	-	-
التطور الذاتي	**٠.٦٧٤	**٠.٦٥٨	**٠.٥٨٩	**٠.٥٣٢	**٠.٦٣٤	-
الدرجة الكلية	**٠.٧٦٠	**٠.٧٣٤	**٠.٨١٠	**٠.٦٣٤	**٠.٧١٢	**٠.٧٣١

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠ ≥ ٠.٢٠٨ وعند مستوى ٠.٠٥ \geq

٠.١٥٩

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق.

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثتان بحساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وإعادة التطبيق بفواصل زمنية (١٥) يوماً والجدول التالي وضع معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٧) ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية (ن=١٥٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
تقبل الذات	٠.٧٨٦	٠.٧٥٩
العلاقات الايجابية مع الآخرين	٠.٧٦٨	٠.٧٦٣
الاستقلالية	٠.٧٠٥	٠.٧٨٢
السيطرة علي البيئة	٠.٧٤١	٠.٧٤٥
الحياة الهادفة	٠.٧٤٨	٠.٧٢٣
التطور الذاتي	٠.٧٥٨	٠.٧٤٢
الدرجة الكلية	٠.٨١٢	٠.٨١٥

اتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية مرتفعة وجميعها دالة إحصائياً وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

٢- مقياس الضغوط الاكاديمية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثتان)

تم تصميم المقياس للتعرف على الصعوبات والمشكلات التي تواجه طالبات الجامعة أثناء العملية التعليمية وكذلك ليتناسب مع خصائص العينة الحالية .

الهدف من المقياس : قياس درجة الضغوط الاكاديمية لدى طالبات جامعة.

*مراجعة التراث السيكولوجي والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت الضغوط الاكاديمية والاطلاع على بعض المقاييس التي أعدت

لقياسها كمقياس زينب بدوي (٢٠٠٢)، استبيان الضغوط الأكاديمية (Lin&Vhen ,2009)، محمد عبد الرازق (٢٠١٢)، هالة اسماعيل (٢٠١٤) . وقد تمت الاستفادة من هذه الدراسات في تحديد أبعاد المقياس الأربعة وصياغة مجموعة من العبارات تعبر عن الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة والتي تتفق مع التعريف الاجرائي الذي وضعته الباحثتان وقامتا بتحديد التعريف الاجرائي لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية فيما يلي :

البعد الأول: ضغط المقررات (المناهج): ويقصد بها حالة من التوتر والاجهاد التي تعاني منها طالبة الجامعة نظرا لتكدس المقررات وصعوبة ادراكها وطريقة استيعابها لها، وأرقام عباراته هي (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٥) .

البعد الثاني: ضغط البيئة الأكاديمية: ويقصد بها حالة التوتر والاجهاد لطالبة الجامعة نظرا لتعدد بعض اللوائح ونظام الدراسة من تعليم تقليدي وتعلم الكتروني (التعليم الهجين) وأرقام عباراته هي (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٦) .

البعد الثالث : ضغط الامتحانات : ويقصد بها حالة التوتر والقلق التي تعاني منها طالبة الجامعة اثناء وقبل فترة الامتحانات ونوعيتها وما يعقبها من نتيجة ، وأرقام عباراته هي (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٣٩ ، ٤٣ ، ٤٧) .

البعد الرابع : ضغط الأسرة : ويتمثل في حالة التوتر والاجهاد التي تعاني منها طالبة الجامعة نظراً لمطالب الاسرة والتي لا تراعي قدرات الابناء وظروفهم ، وأرقام عباراته هي (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٤٠ ، ٤٤ ، ٤٨) .

* وقد اشتمل المقياس في صورته الأولى على عدد من العبارات روعي في صياغتها وضوح المعنى وحسن صياغتها وأسلوبها البسيط . تم عرض المقياس في صورته المبدئية على عدد من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية والتربية وقد انتهت عملية التحكيم إلى تعديل بعض العبارات ، وبناءً على هذه الخطوة أصبح المقياس مكوناً في صورته النهائية من (٤٨) عبارة موزعة على أبعاد المقياس كلها بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة والدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الضغوط الأكاديمية لديهن، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة.

* تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة (تحدث كثيراً ، تحدث أحيانا ، لا تحدث) وتتدرج الاجابة على ثلاثة بدائل (١،٢،٣) للعبارة الموجبة ، وللعبارة السالبة (١،٢،٣)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (٤٨-١٤٤) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

* **الصدق العاملي** : بعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية وتدوير المحاور تدويراً متعامداً ،وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٢.٦٩٦٪ من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس الضغوط الأكاديمية. والجدول التالي وضح تشعبات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (٨) العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس

الضغوط الأكاديمية (ن=١٥٠)

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة			العبارة
	الرابع	الثالث	الثاني	
٠,٩٦٠				٩
٠,٩٥٢				٧
٠,٩٣٨				١
٠,٩١٢				١٠
٠,٨٩٧				٨
٠,٨٤٢				١١
٠,٨٠٨				١٢
٠,٧١٣				٣
٠,٧١٣				٦
٠,٧٦٩				٢
٠,٦٨٩				٤
٠,٦٤٢				٥
٠,٩٤٢			٠,٩٦٧	٣
٠,٨٨٥			٠,٩٣٩	١
٠,٨٧٣			٠,٩٢٧	٤
٠,٨٤٥			٠,٩٠٥	٦
٠,٧٩٨			٠,٨٨٧	١١
٠,٧٧٥			٠,٨٥٣	١٢
٠,٧٣٢			٠,٨٧٧	٩
٠,٧٢٣			٠,٨٤٥	٧
٠,٦٥٤			٠,٨٠٨	٨
٠,٦٠٨			٠,٧٧٤	١٠
٠,٥٨٨			٠,٧٦٣	٥
٠,٥٦٢			٠,٧٢٤	٢
٠,٨٢٠		٠,٨٩٥		٩
٠,٧٦٠		٠,٨٦٩		١٠
٠,٧٦١		٠,٨٦٣		١١
٠,٧٣٠		٠,٨٥٠		١٢
٠,٧٢٣		٠,٨٥٠		٤
٠,٧٢٥		٠,٨٤٢		٨
٠,٧١٩		٠,٨٣٨		٣
٠,٧٠٧		٠,٨١٤		٢
٠,٦٥٠		٠,٧٩٦		٥
٠,٦٦٨		٠,٧٨٠		٦

٠,٦٢٤		٠,٧٥٥			١
٠,٥٦٢		٠,٧٤٢			٧
٠,٩٦١	٠,٩٧٥				٣
٠,٩٦٠	٠,٩٧٤				٨
٠,٧٥٢	٠,٨٥٢				١١
٠,٧٥١	٠,٨٥١				٩
٠,٦٤٦	٠,٧٩٦				٢
٠,٦١٩	٠,٧٨٣				١
٠,٥٣٨	٠,٧٣٣				٤
٠,٥٧٣	٠,٧٣٠				٥
٠,٥٤١	٠,٦٧٩				٦
٠,٤١٢	٠,٦٣٣				٧
٠,٤٤٤	٠,٦١٥				١٠
٠,٤٢٥	٠,٦٠٤				١٢
الاجمالي	٧,٥٣٩	٨,٤٧٤	٩,٠٠٧	٩,٨٧٤	الجذر الكامن
٧٢,٦٩٦	١٢,٣٦٠	١٧,٦٥٣	١٨,٧٦٤	٢٠,٥٧٢	نسبة التباين

اتضح من الجدول السابق ما يلي :

- العامل الأول قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٩.٨٧٤) بنسبة تباين (٢٠.٨٧٤٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد ضغط الأسرة.
- العامل الثاني قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٩.٠٠٧) بنسبة تباين (١٨.٧٦٤٪) وجميع هذه العبارات تنتمي لضغط الامتحانات .
- العامل الثالث قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨.٤٧٤) بنسبة تباين (١٧.٦٥٣٪). وجميعها تنتمي لبعد ضغط البيئة الاكاديمية.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

العامل الرابع قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٧.٥٣٩) بنسبة تباين (١٢.٣٦٠٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد ضغط المقررات. وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين وهي نسبة تباين كبيرة في المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي: قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد ، وبين الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الضغوط الأكاديمية (ن = ١٥٠)

ضغط المقررات		ضغط البيئة		ضغط الأسرة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٦١	١	**٠,٦٥٤	١	**٠,٦٦١	١
**٠,٤٦٧	٢	**٠,٦٢٩	٢	**٠,٦٢٠	٢
**٠,٧٨٠	٣	**٠,٥٣٢	٣	**٠,٥٢٢	٣
**٠,٦٤٣	٤	**٠,٦٧١	٤	**٠,٦٢٢	٤
**٠,٦٧٢	٥	**٠,٥٨٦	٥	**٠,٧١٢	٥
**٠,٦١٢	٦	**٠,٦٩٨	٦	**٠,٧١٠	٦
**٠,٥٦١	٧	**٠,٦٤٩	٧	**٠,٧١٢	٧
**٠,٦٦١	٨	**٠,٦٥٤	٨	**٠,٥٣٦	٨
**٠,٤٦٧	٩	**٠,٦٢٩	٩	**٠,٧٣٤	٩

العدد الثلاثون [ديسمبر ٢٠٢٢م]

**٠,٧٢١	١٠	**٠,٧٢٩	١٠	**٠,٥٣٢	١٠	**٠,٧٨٠	١٠
**٠,٥٨١	١١	**٠,٦٦٧	١١	**٠,٦٧١	١١	**٠,٦٤٣	١١
**٠,٦٣٢	١٢	**٠,٤٧٨	١٢	**٠,٦٣٧	١٢	**٠,٥٣٨	١٢

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٠١ ن=١٥٠ ≥ ٠.٢٠٨ وعند مستوى ٠.٠٥ ≥ ٠.١٥٩

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وبالتالي فهي مقبولة .
-كما قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما وضحه الجدول التالي :

جدول (١٠) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

الأبعاد	ضغوط المقررات	ضغط البيئة الأكاديمية	ضغط الامتحانات	ضغوط الأسرة
ضغط المقررات	-	-	-	-
ضغط البيئة الأكاديمية	**٠,٦٧٥	-	-	-
ضغط الامتحانات	**٠,٧٢١	**٠,٦٥١	-	-
ضغط الأسرة	**٠,٤٧٨	**٠,٥١٢	**٠,٤٥٢	-
الدرجة الكلية	**٠,٨٠٥	**٠,٧١٢	**٠,٦٢١	**٠,٥٢٦

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٠١ ن=١٥٠ ≥ ٠.٢٠٨ وعند

مستوى ٠.٠٥ ≥ ٠.١٥٩

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق.

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثتان بحساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وإعادة التطبيق بفواصل زمنية (١٥) يوماً والجدول التالي وضح معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (١١) ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية (ن=١٥٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
ضغط المقررات	٠.٧٨٣	٠.٧٣٦
ضغط البيئة الأكاديمية	٠.٧٦١	٠.٧٢٨
ضغط الامتحانات	٠.٧٢٥	٠.٧٥٤
ضغط الأسرة	٠.٧٣٢	٠.٧٤٣
الدرجة الكلية	٠.٨١٢	٠.٨٣٣

اتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية مرتفعة وجميعها دالة إحصائياً وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

٣- مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (إعداد / عبد العزيز الشخص، ٢٠١٣)

هدف المقياس إلى تحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية في ظل الظروف الراهنة ويحتوي المقياس على ثلاثة أبعاد وهي :
البعد الأول: بعد الوظيفة (للجنسين) وتتضمن سبعة مستويات ، والبعد الثاني : بعد مستوى التعليم (للجنسين) ويتضمن ثمانية مستويات، والبعد الثالث: بعد متوسط دخل الفرد في الشهر ويتضمن سبعة فئات ، وقد قام

معد الاستمارة بالتحقق من صدق المقياس على عينة تكونت من (١٠٥٥) أسرة عن طريق حساب معاملات الانحدار فبلغ (٠,٩٦٧) وأوضحت هذه النتيجة مصداقية صدق مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية ، كما قام بحساب الثبات فبلغ (٠,٧٣) وقد تم استخدام المقياس في الكثير من الدراسات الحديثة وأشارت إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات .

٤- البرنامج الإرشادي : Counseling Program

البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية برنامج يعتمد على أساليب واستراتيجيات إرشادية مختلفة تهدف إلى تحقيق هدف واحد وهو تنمية مهارات الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة (أفراد المجموعة التجريبية) بغرض خفض حدة الضغوط الأكاديمية لديهن ، ونظرا للآثار التي قد تترتب على فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة والتي تمثلت في ظهور الضغوط الأكاديمية رأته الباحثتان أهمية الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالطمأنينة النفسية والتحقق من فاعليته في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

مصادر اعداد البرنامج الإرشادي :

- ١- التراث السيكولوجي والدراسات السابقة في مجال الدراسة .
- ٢- الدراسة الاستطلاعية الميدانية للدراسة الحالية للتعرف على أهم مظاهر فقدان الطمأنينة النفسية وأهم الضغوط الأكاديمية التي تعاني منها طالبات الجامعة.
- ٣- الاستفادة من البرامج الإرشادية والعلاجية ،محمد عبد الرزاق (٢٠١٢)، (Maslow,1998)، (Mahfar ,et al ,2018) .

٤- تم عرض جلسات البرنامج على عدد من أساتذة علم النفس لتحديد مدى مناسبتها لطالبات الجامعة ، وقد أشار المحكمون إلى صلاحيتها .
التخطيط العام للبرنامج : تتمثل عملية التخطيط العام للبرنامج الإرشادي على تحديد الأهداف العامة والإجرائية ومحتواه العلمي والإجرائي والفنيات المستخدمة العامة للبرنامج وتحديد المدى الزمني لكل جلسة وتحديد مكان إجراء البرنامج ومن ثم تقييم البرنامج ككل .

أهداف البرنامج الإرشادي :

أ- **الأهداف العامة :** وتتحدد في هدفين

هدف وقائي : ويتمثل في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أنشطة لتنمية مهارات الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لديهم .

هدف علاجي : يهدف إلى خفض الضغوط الأكاديمية لأفراد المجموعة التجريبية من خلال تنمية مهارات الطمأنينة النفسية لديهم .

ب- **الأهداف الإجرائية :** التعريف بالبرنامج وأهدافه، والتعارف بين الباحثتان وعينة الدراسة وحثهم على الالتزام بالحضور والالتزام بآداب الحوار ، شرح مفهوم الطمأنينة النفسية وأبعادها ، وأثارها الايجابية على الأفراد من القدرة على اتخاذ القرار وتحقيق الأهداف وكيفية تنميتها وتحديد قدرات الطالبات ومعرفة مواطن القوة والضعف لديهن .

الأسلوب المستخدم في البرنامج : اعتمدت الباحثتان على استخدام الأسلوب الجماعي في تطبيق البرنامج حيث أنه يتيح لأفراد المجموعة التجريبية تبادل مهارات الطمأنينة النفسية والتفاعل مع الآخرين ، كما أنه يجب التنوع في اختيار الفنيات والاستراتيجيات المناسبة التي تمكنهم من الثقة بأنفسهم، كما أن البرنامج يوفر لهم من خلال الحوار الجماعي المناقشة وتبادل الخبرات والأفكار والمعارف، إلى جانب ما توفره المناقشة الجماعية من إحساس الفرد

بالأمان والراحة النفسية مما يشجع المشاركين في البرنامج على الاستمرار في الجلسات الارشادية وهذا يساعد في تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

الفنيات المستخدمة في البرنامج : قامت الباحثتان بانتقاء بعض الفنيات والأنشطة الترفيهية التي تتناسب مع طالبات الجامعة والتي تساعد على تحقيق أهداف البرنامج (الحوار والمناقشة ، طرح الاسئلة ، النمذجة ، لعب الدور ، السرد القصصي ، الدعم الاجتماعي ، التغذية الراجعة ، الواجبات المنزلية ، التخيل ، التفريغ الانفعالي، حل المشكلات ، تقييم الذات ، مراقبة الذات، التعزيز الايجابي) .

الأدوات المستخدمة في البرنامج : (حجرة بالجامعة مزودة بجهاز كمبيوتر - ومنضدة - ومجموعة كراسي ، المعززات المستخدمة الدعم الايجابي والمعنوي ، وأنشطة متنوعة قامت الباحثتان باختيارها بحيث تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة ،واللوحة الوبرية (Power Point).

محتوى الجلسات : تم تنظيم الجلسات وترتيبها بشكل منطقي ومتسلسل مع طبيعة الدراسة وتم انتقاء محتوى الجلسات الارشادية على أساس مجموعة من الاعتبارات وهى أهداف البرنامج التي تم تحديدها وفقاً لنموذج رايف واستراتيجياتها والفنيات المستخدمة ، مهارات الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة.

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي

ويوضح الجدول (١٢) محتوى جلسات البرنامج

الإرشادي

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
مرحلة البدء	١	جلسة تعارف	التعريف بالبرنامج واهدافه ، والتعارف بين الباحثة وعينة البحث وحثهم علي الالتزام بالحضور والالتزام بأداب الحوار	الحوار والمناقشة. المعززات المعنوية.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٢	الطمأنينة النفسية	شرح مفهوم الطمأنينة وابعادها ، واثارها الايجابية علي الافراد من قدرة علي اتخاذ القرار وتحقيق الاهداف وكيفية تنميتها	الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - العصف الذهني - التعزيز - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
	٣	تقبل الذات	تحديد قدرات الطالبات ومعرفة مواطن القوة والضعف لديهن	المناقشة واحوار - النمذجة- التعزيز الايجابي - التفريغ الانفعالي - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة

٦٠ دقيقة	المناقشة الجماعية ولحوار - الحديث الذاتي الايجابي - التعبير عن المشاعر	تنمية قدرات الطالبات والعمل علي تقبل انفسهم وبث الثقة في انفسهم	قبول الذات	٤	مرحلة التطبيق
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - التعزيز - تقييم الذات -ضبط المشاعر	العمل علي تنمية قدرة الطالبات علي اقامة علاقات اجتماعية ناجحة وضبط المشاعر والميل الي المشاركات الاجتماعية	العلاقات الايجابية مع الاخرين	٥	
٦٠ دقيقة	التفسير - العصف الذهني -مراقبة الذات	الوقوف علي اليات استمرارية العلاقات الاجتماعية مع الاخرين والعمل علي تنميتها	العلاقات الناجحة	٦	
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار -لعب الادوار -التقييم الذاتي	تنمية قدرة الطالبات علي اتخاذ القرارات دون الاعتماد علي الغير	الاستقلالية	٧	
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - التحكم الذاتي - الافصاح الذاتي -مراقبة الذات	تنمية قدرة الطالبات علي الاعتماد علي انفسهم واستغلال ما لديهم من قدرات بشكل جيد وتحمل مسئولية قراراتهم	الاعتماد علي النفس	٨	

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

٦٠	المناقشة الجماعية - سرد القصص - الدعم الإيجابي	تنمية قدرة الطالبات علي السيطرة علي بيئتهم من خلال تغيير الامور السلبية من حولهن	السيطرة علي البيئة	٩	مرحلة التطبيق
٦٠	المناقشة والحوار - العصف الذهني - حل المشكلات	الوقوف علي جوانب القوة والضعف بالبيئة وامكانية تعديلها والاستفادة منها	التحكم البيئي	١٠	
٦٠	المناقشة والحوار - التأمل - تنظيم التنفس	التخلص من الافكار المتضاربة وتقليل الاستثارة المعرفية	الكفاءة الذهنية	١١	
٦٠	المناقشة والحوار - النمذجة - التعزيز الإيجابي الواجب المنزلي	تحديد قدرات الطالبات ومعرفة مواطن القوة والضعف لديهن	تقبل الذات	١٢	
٦٠	المناقشة والحوار - العمل التعاوني - تقييم الذات	تدريب الطالبات علي وضع اهداف وفق قدراتهن	الحياة الهادفة	١٣	
٦٠	المناقشة والحوار - النمذجة - التعزيز الذاتي	التعبير عن الاهداف وتعزيز رغبة تحقيقها والحصول عليها (من خلال النظرة الايجابية	تحقيق الاهداف	١٤	

	الإيجابي - التغذية الراجعة	(للأمور)		
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - المحاضرة - سرد القصص	التأكيد علي ما لديهن من قدرات والعمل علي تطويرها	التطور الذاتي	١٥
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - لعب الادوار - الحديث الذاتي الإيجابي.	الانتقال من الحوار الذاتي السلبى الي الحوار الذاتي الإيجابي وتنمية الكفاءة الذاتية	تنمية المهارات	١٦
٦٠ دقيقة	النمذجة - الاسترخاء - لعب الدور .	التدريب علي الاسترخاء	الاسترخاء	١٧
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - العصف الذهني - التقييم الذاتي	محاولة التوفيق بين متطلبات العمل وما تمتلكه الطالبة من قدرات	رصد الاحتياجات	١٨
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - سرد القصص - تمرين التنفس	العمل علي تنظيم الانفعالات	النضج الاجتماعي	١٩
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - مراقبة الذات - الدعم الإيجابي	تقييم القدرات والمشاعر الناجمة عن عجز الطالبة لحل مشكلات	تمييز المشاعر	٢٠

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمانينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - المحاكاة والتقليد مراقبة الذات - الدعم الإيجابي	حماية النفس من الآثار الضارة للضغوط	٢١ الأوضاع الاجتماعية	مرحلة الإنهاء
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار - التعلم الذاتي - التعزيز الإيجابي	تنمية القدرة علي أداء المهمة في الوقت المحدد	٢٢ إدارة الوقت	
٦٠ دقيقة	مناقشة حوار - تلقين الذات - تقييم الذات	تنفيذ المهام المطلوبة وتوقع الأفضل	٢٣ حسن التوقع	
٦٠ دقيقة	المشاركة الجماعية	مراجعة ما تم بالبرنامج ومدى فهم المشاركات له - التطبيق البعدي للمقاييس	٢٤ إنهاء تقييم البرنامج	
٦٠ دقيقة	شكر وتقدير أفراد المجموعة علي حسن تعاونهم وحضورهم	التحقق من استمرارية وفاعلية البرنامج وتطبيق القياس التتبعي.	٢٥ متابعة البرنامج	

تقييم البرنامج:

١ - التقييم البنائي : وذلك بعد الانتهاء من كل جلسة حيث تقوم الباحثتان بإجراء تقويم في نهاية كل جلسة للتأكد من اكتساب الطالبات للمهارة وتمكنهم منها.

٢ - التقييم البعدي : تم تقييم البرنامج من خلال الاطلاع على نتائج تطبيق مقياس الدراسة والمتمثلة في (مقياس الطمأنينة النفسية - ومقياس الضغوط الاكاديمية) ومقارنتها بنتائج القياس القبلي.

٣ - التقييم التتبعي :تم التقييم التتبعي للبرنامج بعد مرور شهرين من التقييم البعدي للوقوف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج ومعرفة ما طرأ على الطالبات من تغيرات ومقارنة نتائج المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي .

رابعاً : الأساليب الإحصائية : (معامل ارتباط بيرسون ، معادلة ألفا كرونباخ ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، اختبار مان ويتني Mann Whitney ، اختبار ويلكوكسون).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها : ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس الطمأنينة النفسية وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وذلك للتحقق من دلالة الفرق بين

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

متوسطى رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية ووضح الجدول التالي ذلك.

جدول (١٣) دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية (ن=١٥)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة	حجم الأثر
تقبل الذات	الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	- ٣,٤٣٦	٠,٠١	٠,٨٩
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٥					
العلاقات الايجابية مع الآخرين	الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	- ٣,٤١٣	٠,٠١	٠,٨٨
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٥					
الاستقلالية	الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	- ٣,٤١٢	٠,٠١	٠,٨٨
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٥					
السيطرة على البيئة	الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	- ٣,٤٤٨	٠,٠١	٠,٨٨
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٥					

٠,٨٨	٠,٠١	- ٣,٤١٩	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	الحياة الهادفة
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	
					٠	التساوي	
					١٥	المجموع	
٠,٨٨	٠,٠١	- ٣,٤٢٨	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	التطور الذاتي
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	
					٠	التساوي	
					١٥	المجموع	
٠,٨٨	٠,٠١	- ٣,٤١٣	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	
					٠	التساوي	
					١٥	المجموع	

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠

اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأبعاد قيم دالة عند مستوي (٠.٠١)، وهذا يشير إلي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذا يعد مؤشراً علي فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية الطمأنينة النفسية لدي المجموعة التجريبية. ولمعرفة مقدار التحسن في أبعاد الطمأنينة النفسية اتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أعلي من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في الأبعاد والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية ، وهذا يعد مؤشراً علي فاعلية التدريب داخل جلسات البرنامج الارشادي في تنمية الطمأنينة النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة (ن = ١٥)

بعدي		قبلي		البعد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٢.٦١	٢٩.٠٠	٢.٠٩	١٧.٦٦	تقبل الذات
٣.٠٠	٣٠.٨٠	٢.١٣	١٦.٠٠	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٣.٢٢	٢٩.٦٠	٢.٣٤	١٤.٩٣	الاستقلالية
٣.٢٢	٢٩.٣٣	٢.٠٩	١٧.٦٦	السيطرة علي البيئة
٣.٨٥	٣٠.٠٠	١.٩١	١٤.٦٦	الحياة الهادفة
٣.٦١	٢٩.٦٦	٢.٠٠	١٧.٠٠	التطور الذاتي
١٧.١٨	١٧٨.٤٠	٩.٤٠	٩٧.٩٣	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية لطالبات الجامعة وكانت الفروق واضحة في جميع أبعاد الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي. وأشارت نتائج اختبار ويلكوكسون إلى ارتفاع مستوى مهارات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مقارنة بمستواهم لديهم قبل تطبيق البرنامج وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض البحثي. أرجعت الباحثتان هذا التحسن إلي

فاعلية البرنامج الارشادي وما يحتويه من مهارات لتنمية الطمأنينة النفسية حيث وجدت علاقة بين الطمأنينة النفسية وتقبل الذات والشعور بالرضا وهذا ما أكدته نتيجة دراسة كلا من **مرفت خضير (٢٠٢١)**، **حسام كافي (٢٠١٢)**. كما اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (**Green ,1981**) التي أكدت على فاعلية مهارات الطمأنينة النفسية في بناء برامج التعليم لطالبات الجامعة والتي أظهرت نتائجها تحسن مهارات الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة. وهذا ما أكدته نتيجة دراسة **عبد الحسين رزوقي وآخرون (٢٠١٦)** على أن الطمأنينة النفسية تعتبر مطلباً رئيسياً للتوافق الاكاديمي ، فالفرد المطمئن نفسياً هو الذي يكون قادراً على بناء علاقات ناجحة مع الآخرين وقادراً على تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية.

وتفسر الباحثتان التحسن في الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة عقب الانتهاء من البرنامج الارشادي إلى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية والأثر الايجابي للبرنامج في اكتساب طالبات الجامعة العديد من المهارات والخبرات اللازمة لعملية الطمأنينة النفسية بما تضمنها البرنامج من فنيات وأساليب وأنشطة ساعدت على تنمية مهارات الطمأنينة النفسية المتمثلة في الحوار والمناقشة وإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية أن يتحدثوا ، بالإضافة إلى حوار الباحثتان مع الطالبات وتحديد بعض المواقف في الأنشطة القصصية خاصة كما أن فنية الحوار والمناقشة تعتبر واحدة من الطرق والأساليب التعليمية التي تعتمد على إلقاء المعلومات بهدف التعبير عن رغباتهم وحاجاتهم. وترى الباحثتان أن قدرة الطالبة على التخلص من الشعور بالتوتر والقلق نمت لديهم الشعور بالطمأنينة النفسية والسكون والهدوء النفسي. وكما تعزى الباحثتان نجاح البرنامج إلى عدة عوامل أخرى هي :

حرص الباحثان على اختيار أنشطة جذابة للطالبات والتنوع والاستخدام الفعال لأنواع التعزيز المختلفة من تعزيز معنوي ، مما لقي قبول من جانب الطالبات المشاركات وزادت دافعيتهم للالتزام بحضور الجلسات وتنفيذ المطلوب منهم في وجود هذه المعززات إلي جانب فنيتي (تأكيد الذات - الفاعلية الذاتية) ودورهما في تعزيز الثقة بالنفس فهما أحد متنبئات الطمأنينة النفسية وهذا متفق مع نتائج دراسة كلا من (Arnout,et al ,2019) ، (غادة محمد ٢٠٢٠) .

- حرصت الباحثتان على تنظيم أنشطة البرنامج والتدرج في تدريب الطالبات من الأسهل للأصعب ومن الأكثر شمولاً إلى الأكثر تخصصاً مما يوفر لهؤلاء الطالبات قدر كبير من الاستفادة من جلسات البرنامج الأمر الذي أدى إلى تحسن الطمأنينة النفسية وتنمية مهاراتها بشكل ايجابي وفعال لديهم .

- الأسلوب الجماعي الذي استخدمته الباحثتان في تطبيق البرنامج سهل عملية الاتصال والتواصل والمشاركة الفعالة في الجلسات وأتاحت الفرصة للطالبات المشاركات في البرنامج لتبادل الخبرات وكشف مشاعرهم والاستفادة من المواقف السابقة في تعلم أشياء جديدة ، وتعاون إدارة الكلية مع الباحثتان خلال تطبيق البرنامج وتوفير المكان المناسب والأدوات المناسبة المتاحة وتجميع الطالبات المشاركات في الوقت المحدد للاشتراك في البرنامج .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها : ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الطمأنينة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية . وللتحقق من صحة هذا

الفرض قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الطمأنينة النفسية لطالبات الجامعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، وذلك باستخدام اختبار مان ويتني "Man Whitney" للمجموعات المنفصلة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الطمأنينة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ويوضح ذلك الجدول التالي .

جدول (١٥) دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية (ن= ١٥) والمجموعة الضابطة (ن = ١٥) في القياس البعدي على مقياس الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة Z	مستوي الدلالة
تقبل الذات	تجريبية	٢٩.٠٠٠	٢.٦١	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٨١	٠.٠١
	ضابطة	١٨.٠٠٦	١.٧٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تجريبية	٣٠.٨٠	٣.٠٠	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٩٤	٠.٠١
	ضابطة	١٧.١٣	٢.١٣	٨.٠٠	١٢٠.٠٠			
الاستقلالية	تجريبية	٢٩.٦٠	٣.٢٢	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٨٨	٠.٠١
	ضابطة	١٥.٦٠	٢.١٩	٨.٠٠	١٢٠.٠٠			
السيطرة على البيئة	تجريبية	٢٩.٣٣	٣.٢٢	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٨٠	٠.٠١
	ضابطة	١٧.٨٦	٢.٢٣	٨.٠٠	١٢٠.٠٠			
الحياة الهادفة	تجريبية	٣٠.٠٠	٣.٨٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٧٥	٠.٠١
	ضابطة	١٥.٦٦	٢.١٩	٨.٠٠	١٢٠.٠٠			
التطور الذاتي	تجريبية	٢٩.٦٦	٣.٦١	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٩١	٠.٠١
	ضابطة	١٧.٣٣	٢.١٩	٨.٠٠	١٢٠.٠٠			

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

٠.٠١	٤.٣٨٣	٠.٠٠	٣٤٥.٠٠	٢٣.٠٠	١٧.١٨	١٧٨.٤٠	تجريبية	الدرجة الكلية
			١٢٠.٠٠	٨.٠٠	١٠.١٣	١٠١.٦٦	ضابطة	

قيمة (Z) عند مستوى $0,05 = 2,00$ قيمة (Z) عند مستوى $0,01 = 2,60$ اتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة Z بين القياسين دالة إحصائية عند مستوى $(0,01)$ مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية الطمأنينة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة والتي تم عرضها ومنها دراسة (**Wilkinson & Cook** ,2016). وتوضح الباحثتان أن كل طالبة لديها القدرة على تنمية مهاراتها وقدراتها التي تستطيع من خلال تحقيق اطمئنانها وسكون نفسها بشكل مقبول بالإضافة إلى التدريب المناسب لهذه المهارات وهذا ما فعلته الباحثتان في جلسات البرنامج الإرشادي، وهذا يشير إلى أنهن اكتسبن خصائص الأفراد المطمئنين نفسياً كما أشار إلى ذلك **عبد السلام جودت** (٢٠١٤). لذا تفسر الباحثتان ارتفاع مستوى الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية عقب الانتهاء من البرنامج الإرشادي إلى فاعلية البرنامج وما تضمنه من أنشطة وفنيات والتي هدفت إلى اكتساب الطالبات مجموعة من المهارات والاستراتيجيات كطرح الأسئلة للآخرين وتقبل الذات ولعب الدور وحل المشكلات وسرد القصص وهذا يتفق مع ما أكدت عليه بعض الدراسات من أهمية مهارات الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة كدراسة (**Kunchharin & Mohamad** ,2014). بالإضافة إلى طالبات الجامعة (أفراد المجموعة التجريبية) استطاعوا الاستعادة من المهارات من

خلال استخدام الباحثان الفنيات والاستراتيجيات المتنوعة مثل النمذجة والمعرفة السابقة والتعزيز واستراتيجية التكرار والتخيل والتفريغ الانفعالي. أما أفراد المجموعة الضابطة لم يكتسبوا مثل هذه المهارات والأنشطة والفنيات بنفس المستوى لأنهم لم ينالوا قسطاً من التدريب على تلك المهارات ولم يجرى عليهم أي إجراءات تدريبية ولم يتعرضوا لأي فنية من فنيات البرنامج الارشادي، ولذلك كانت هناك فروق كبيرة بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة حيث انخفضت الضغوط الاكاديمية بصورة واضحة لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا ما أكدته دراسة (هالة اسماعيل ٢٠١٤).

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها : ينص هذا الفرض على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon" للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة وذلك في القياس البعدي والتتبعي (الذي تم إجراؤه بعد شهرين من انتهاء البرنامج الارشادي) والجدول التالي وضع ذلك.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الطمأنينة النفسية لطالبات الجامعة (ن = ١٥)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
تقبل الذات	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	غير دال
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٣				
	المجموع	١٥				
العلاقات الايجابية مع الآخرين	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	غير دال
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٣				
	المجموع	١٥				
الاستقلالية	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	غير دال
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٣				
	المجموع	١٥				
السيطرة علي البيئة	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠	غير دال
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٥				
الحياة الهادفة	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠	غير دال
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٥				
التطور الذاتي	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	غير دال
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٣				
	المجموع	١٥				
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١	٢,٠٢٣	٠,٠٥
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٩				
	المجموع	١٥				

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠
 اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين
 البعدي والتتبعي للأبعاد قيم غير دالة احصائياً، وهذا يعد مؤشراً علي
 استمرارية فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم في تنمية الطمأنينة النفسية
 لدي أفراد المجموعة التجريبية. ولمعرفة مقدار التحسن في أبعاد الطمأنينة
 النفسية تم حساب المتوسطات والانحراف المعياري كما هو في الجدول
 التالي.

جدول (١٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين البعدي
 والتتبعي لأبعاد مقياس الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية للمجموعة
 التجريبية (ن=١٥)

تتبعي		بعدي		البعد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٢.٥٨	٢٩.١٣	٢.٦١	٢٩.٠٠	تقبل الذات
٢.٨٩	٣٠.٩٣	٣.٠٠	٣٠.٨٠	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٣.١٢	٢٩.٧٣	٣.٢٢	٢٩.٦٠	الاستقلالية
٣.٢٦	٢٩.٤٠	٣.٢٢	٢٩.٣٣	السيطرة علي البيئة
٣.٧٦	٣٠.٠٦	٣.٨٥	٣٠.٠٠	الحياة الهادفة
٣.٤٤	٢٩.٨٠	٣.٦١	٢٩.٦٦	التطور الذاتي
١٦.٥٩	١٧٩.٠٦٦	١٧.١٨	١٧٨.٤٠	الدرجة الكلية

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠
 اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات
 درجات أفراد المجموعة في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد الطمأنينة

النفسية مما يدل على استمرار التحسن الذي أحدثه البرنامج الإرشادي واستمرار فاعليته في تنمية مهارات الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة وهذا ما أكدته الدراسة الحالية. وأوضحت نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسطات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية. وهذا يرجع إلى التحسن الذي وصل إليه أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي يبرز كفاءة البرنامج الإرشادي واستمرار فاعليته في تنمية الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة. لذا تعزى الباحثتان هذه النتيجة إلى كفاءة البرنامج الإرشادي وكفاءة ما احتوى عليه من إجراءات وفنيات من (العصف الذهني والسرد القصصي والتغذية الراجعة والتعلم التعاوني وحل المشكلات ولعب الدور وتقبل الذات الايجابي) ساعدت إلى حد كبير في استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي حيث اكتسبت العينة التوجه الصحيح للهدف فارتفع الشعور بالطمأنينة النفسية وهذا متفق مع دراسة **جيهان سويده**، ومرة **سعادة (٢٠١٦)**، وهذا ما أكدته أيضاً بعض الدراسات على استمرارية فاعلية البرامج في تنمية مهارات الطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة كدراسة **(Farshad ,et al ,2015)**، **(Sullivan ,2010, 115)**، **(Mahfar ,et al ,2018)**.

بالإضافة إلى قدرة أفراد المجموعة التجريبية على الاستمرار في استخدام الاستراتيجيات والفنيات التي تعلموها خلال جلسات البرنامج في المواقف الحياتية حيث أنهم اكتسبوا خصائص الأفراد المطمئنين نفسياً من تكوين مشاعر إيجابية تمتعهم بمهارات اجتماعية متوازنة وهذا ما أظهرته نتيجة دراسة **عبد السلام جودت (٢٠١٤)** وذلك بمساعدة الباحثتين

لإدراكهم أهمية هذه الفنيات والاستراتيجيات في تنمية الطمأنينة النفسية مما كان له الأثر الكبير في خفض الضغوط الاكاديمية لديهم وقدرتهم على التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات ناجحة معهم، فهذه النتيجة تؤكد أهمية البرامج الارشادية المعدة إعداداً جيداً في إحداث أثر ايجابي مع استمرار هذا الأثر بعد انقضاء مدة طويلة من انتهاء البرنامج .

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها: ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده على هذا المقياس وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون" Wilcoxon " وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي.

جدول (١٨) دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط الاكاديمية (ن = ١٥)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة	حجم الأثر
ضغط المقررات	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٣,٣١٥	٠,٠١	٠,٨٥
	الرتب السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	١٥					
ضغط البيئة	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٣,٣١٥	٠,٠١	٠,٨٥
	الرتب السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمانينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

					٠	التساوي	الأكاديمية
					١٥	المجموع	
٠,٨٩			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	ضغط
	٠,٠١	- ٣,٤٣٨	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب السالبة	الامتحانات
					٠	التساوي	
					١٥	المجموع	
٠,٨٨			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	ضغط
	٠,٠١	- ٣,٤١١	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب السالبة	الأسرة
					٠	التساوي	
					١٥	المجموع	
٠,٨٨			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
	٠,٠١	- ٣,٤١١	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب السالبة	
					٠	التساوي	
					١٥	المجموع	

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠

اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأبعاد قيم دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١)، مما يشير إلي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذا يعد مؤشراً علي فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدي المجموعة التجريبية. ووضح الجدول التالي مقدار الانخفاض في أبعاد الضغوط الأكاديمية.

جدول (١٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية (ن=١٥)

بعدي		قبلي		البعد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١.٥٧	١٧.٠٦	٣.٧٥	٢٩.٨٦	ضغط المقررات
١.٦٣	١٦.٣٣	٣.٩٥	٢٩.٩٣	ضغط البيئة الأكاديمية
١.٣٨	١٥.٩٣	٣.٨٨	٣٠.١٣	ضغط الامتحانات
١.٥٥	١٥.٠٠	٣.٩٩	٣٠.١٣	ضغط الأسرة
٤.٦٨	٦٤.٣٣	١٥.٥١	١٢٠.٠٦	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أقل من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في الأبعاد والدرجة الكلية مما يشير إلى خفض الضغوط الأكاديمية في المجموعة التجريبية. وأشارت نتائج اختبار ويلكسون إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده مباشرة وكانت هذه الفروق لصالح التطبيق البعدي ، حيث انخفض متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية في التطبيق البعدي عن متوسط درجاتهم على نفس المقياس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وهو ما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد

المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة محمد عبد الرزاق (٢٠١٢) التي تناولت الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها طلاب الجامعة والتي تؤثر على أدائهم الدراسي والحد من هذه الضغوط باستخدام البرنامج. وكما أكدت نتيجة دراسة (Leung & wong, 2010, 90)، أن دعم الطلاب نفسياً وعاطفياً يقلل من الضغوط الأكاديمية أثناء الدراسة ويمثل عاملاً إرشادياً يساهم في تحسين التوافق النفسي لديهم ويعمل على رفع تحصيلهم الأكاديمي. واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع ما أكدته نتيجة دراسة (Kausar, 2010)، ونتيجة دراسة (Sinha, 2000) من أن الطلاب في حاجة ماسة إلى استخدام آليات متنوعة لخفض الضغوط الأكاديمية وذلك لتقليل التوتر والقلق وقدرتهم على تحقيق توافقهم مع الحياة الجامعية. وتفسر الباحثتان خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية عقب انتهاء البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الطمأنينة النفسية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وتضمنه العديد من الأساليب والفنيات والأنشطة التي هدفت إلى تدريب واكتساب طالبات الجامعة مجموعة من المهارات والاستراتيجيات كالعصف الذهني الذي يعد محاولة لإيجاد حل لمشكلة معينة وذلك من خلال تجميع الأفكار العفوية وطرح الأسئلة للآخرين وكذلك زيادة التفاعل الاجتماعي والقدرة على تحقيق الهدف مما يزيد من الكفاءة الشخصية وهذا ما أكدت عليه بعض الدراسات من أهمية مهارات الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية كدراسة (Kunchharin & Mohamad, 2014).

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها : ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. ولتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وقامت الباحثتان بعد ذلك باستخدام اختبار مان ويتني "Man Whitney" للمجموعات المنفصلة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية (ن = ١٥) والمجموعة الضابطة (ن = ١٥) في القياس البعدي على مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة Z	مستوي الدلالة
ضغط المقررات	تجريبية	١٧.٠٦	١.٥٧	٨.٥٠	١٢٧.٥٠	٧,٥٠	٤,٣٨٣	٠,٠١
	ضابطة	٢٤.٤٠	٢.٢٩	٢٢.٥٠	٣٣٧.٥٠			
ضغط البيئة الأكاديمية	تجريبية	١٦.٣٣	١.٦٣	٨.٩٣	١٣٤.٠٠	١٤,٠٠	٤,١٠٨	٠,٠١
	ضابطة	٢٣.٤٦	٢.٩٧	٢٢.٠٧	٣٣١.٠٠			
ضغط الامتحانات	تجريبية	١٥.٩٣	١.٣٨	٨.٧٠	١٣٠.٥٠	١٠,٥٠	٤,٢٦٧	٠,٠١
	ضابطة	٢٢.٨٦	٢.٤١	٢٢.٣٠	٣٣٤.٥٠			
ضغط الأسرة	تجريبية	١٥.٠٠	١.٥٥	٨.٧٧	١٣١.٥٠	١١,٥٠	٤,٢٣٤	٠,٠١
	ضابطة	٢٢.٤٦	٢.٦١	٢٢.٢٣	٣٣٣.٥٠			
الضغوط الأكاديمية	تجريبية	٦٤.٣٣	٤.٦٨	٨.٨٠	١٣٢.٠	١٢,٠٠	٤,١٧٦	٠,٠١
	ضابطة	٩٣,٢٠	٩,٩٠	٢٢,٢٠	٣٣٣,٠٠			

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠

اتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في مستوى الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية. وأشارت نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية مما أكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض البحثي. وتفسر الباحثان نتائج الفرض الحالي بأن أفراد المجموعة التجريبية تلقوا برنامجاً إرشادياً واستراتيجيات تعمل على زيادة الدافعية للإنجاز والثقة بالنفس لتنمية مهارات الطمأنينة النفسية والتي أدت إلى خفض الضغوط الأكاديمية لديهم، ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدافعية للإنجاز والطمأنينة النفسية ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية كدراسة (سهام الحطاب، ٢٠٠١) (Wilkinson & Cook, 2016) ومعنى ذلك كلما ارتفع مستوى الطمأنينة النفسية لدى الطالبات كلما انخفضت الضغوط الأكاديمية لديهم. أما أفراد المجموعة الضابطة لم يكتسبوا مثل هذه المهارات والأنشطة والفنيات بنفس المستوى لأنهم لم ينالوا قسطاً من التدريب على تلك المهارات ولم يجرى عليهم أي إجراءات تدريبية ولم يتعرضوا لأي فنية من فنيات البرنامج الإرشادي.

وتنشأ الضغوط الأكاديمية من عدم التوازن عندما يقارن الطالب الجامعي بين ما يملك من امكانات شخصية واجتماعية وبين المواقف البيئية التي يتعرض لها وهذا ما أشارت إليه نتيجة دراسة **طه حسين (٢٠٠٦)**، ولذلك كانت هناك فروق كبيرة بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة حيث انخفضت الضغوط الاكاديمية بصورة واضحة لدى أفراد المجموعة التجريبية .

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها : ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي) بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي ، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon" للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية وذلك في القياس البعدي والتتبعي (الذي تم إجراؤه بعد شهرين من انتهاء البرنامج الارشادي) والجدول التالي وضح ذلك.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمانينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط الأكاديمية لطالبات الجامعة (ن = ١٥)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
ضغط المقررات	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	غير دال
	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٥				
ضغط البيئة الأكاديمية	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	غير دال
	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٥				
ضغط الامتحانات	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤١٤	غير دال
	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	التساوي	١٣				
	المجموع	١٥				
ضغط الأسرة	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	غير دال
	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٥				
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٩٠	غير دال
	الرتب السالبة	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		
	التساوي	١١				
	المجموع	١٥				

قيمة (Z) عند مستوي $0.05 = 2.00$ قيمة (Z) عند مستوي $0.01 = 2.60$
 اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين
 البعدي والتتبعي للأبعاد قيم غير دالة احصائياً، ولمعرفة مقدار الانخفاض
 في أبعاد الضغوط الأكاديمية تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية
 في الجدول التالي:

جدول (٢٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين البعدي
 والتتبعي لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمجموعة
 التجريبية (ن=١٥)

تتبعي		بعدي		البعد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١.٣٨	١٦.٩٣	١.٥٧	١٧.٠٦	ضغط المقررات
١.٣٧	١٦.٢٠	١.٦٣	١٦.٣٣	ضغط البيئة الأكاديمية
١.٢٦	١٥.٨٠	١.٣٨	١٥.٩٣	ضغط الامتحانات
١.٤٣	١٤.٩٣	١.٥٥	١٥.٠٠	ضغط الأسرة
٤.٢٤	٦٣.٨٦	٤.٦٨	٦٤.٣٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات
 درجات أفراد المجموعة في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد الضغوط
 الأكاديمية وهذا يعنى استمرار التحسن الذي وصل إليه أفراد المجموعة
 التجريبية وهذا يبين كفاءة البرنامج الإرشادي واستمرار فاعليته في خفض
 الضغوط الأكاديمية لطالبات الجامعة وهذا ما أكدته الدراسة الحالية .
 أوضحت نتائج اختبار ويلكوكسون جدول (١٩) للفروق بين متوسطات
 الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية. وهذا يعني استمرار تحسن مستوى الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة ، وهذا التحسن أثر بشكل إيجابي على الضغوط الأكاديمية حيث انخفضت مستوياتها لدى الطالبات . واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة والتي أكدت على أهمية خفض الضغوط الأكاديمية كدراسة (Green,1981) التي أكدت على أن الطمأنينة النفسية تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل الأكاديمي وفي الانجاز بصفة عامة وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الطمأنينة النفسية كلما انخفضت الضغوط الأكاديمية لديهم . وتفسر الباحثتان انخفاض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية عقب الانتهاء من البرنامج الإرشادي لتحسين الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وتضمنه العديد من الأساليب والفنيات والاستراتيجيات كطرح الأسئلة والتعلم التعاوني وتفسير وتقبل الذات والسردي القصصي وتحقيق الأهداف والتعزيز والعصف الذهني وتنظيم الانفعالات وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (Zinekenko,et al ,2013)، ونتيجة دراسة (Mahfar ,et al ,2018) . وبالإضافة إلى قدرة أفراد المجموعة التجريبية على الاستمرار في استخدام الاستراتيجيات والفنيات التي تعلموها خلال جلسات البرنامج الإرشادي في المواقف الحياتية واكتسابهم خصائص المطمئنين نفسياً وتأثيراتها الإيجابية على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب والانجاز بصفة عامة في حياتهم وذلك (Green,1981) وذلك بمساعدة الباحثتان لإدراكهم أهمية هذه الفنيات والاستراتيجيات في خفض الضغوط الأكاديمية لديهم وفي التعامل بكفاءة مع الآخرين ، فهذه النتيجة تؤكد أهمية

البرامج الإرشادية المعدة إعداداً جيداً في إحداث أثر إيجابي مع استمرار هذا الأثر بعد انقضاء مدة طويلة من انتهاء البرنامج .

تعقيب عام على النتائج : هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي تبين الآتي: - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي .
- كما تمت المقارنة في مستوى مهارات الطمأنينة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد تبين وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مهارات الطمأنينة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (القياس البعدي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

- كما تمت المقارنة في مستوى مهارات الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد تبين وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية (القياس البعدي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

- كما تم التأكد من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي وكفاءته لتنمية الطمأنينة النفسية لطالبات الجامعة بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي حيث كشفت نتائج القياس التتبعي عن ثبات فاعلية البرنامج

الإرشادي حيث لم تكن هناك فروق دالة احصائياً في القياسين البعدي والتتبعي .

- وأخيراً تم التأكد من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية لطالبات الجامعة في خفض الضغوط الأكاديمية بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي حيث كشفت نتائج القياس التتبعي عن ثبات فاعلية البرنامج الإرشادي حيث لم تكن هناك فروق دالة احصائياً في القياسين البعدي والتتبعي .

توصيات الدراسة : في ضوء إجراءات الدراسة الحالية وما توصلت إليه الباحثتان من نتائج وما قدمته من تفسيرات فإنهما تعرضان فيما يلي بعض التوصيات وهي :

١- التأكيد على أهمية الأنشطة في تعليم طالبات الجامعة وفي تحسين مهارات الطمأنينة النفسية لديهم.

٢- عمل ندوات تعريفية للطلاب لتوضيح مفهوم الضغوط الأكاديمية وأسبابها وأثارها السلبية والإيجابية على التحصيل الأكاديمي.

٣- أعداد كوادرات خاصة مؤهلة علمياً وعملياً للعمل مع طالبات الجامعة وصقل خبراتهم تربوياً ونفسياً واجتماعياً .

٤- وضع البرامج الإرشادية والخطط للحد من ظاهرة الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

٥- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لطالبات الجامعة والعمل على إرشادهم .

٦- الاهتمام بتوجيه وتوعية أولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس بعقد دورات تدريبية على استخدام الاستراتيجيات والفنيات المناسبة لتعليم طالبات الجامعة.

٧- الاهتمام بالأنشطة الجامعية للطالبات وتوظيفها في تحسين قدراتهم على الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لديهم .

البحوث المقترحة :

١- برنامج لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضجر الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية .

٢- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الدعم الاجتماعي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الانتماء الاجتماعي في خفض حدة الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة .

٤- توظيف الإرشاد التربوي في جميع المراحل الدراسية لتنمية الطمأنينة النفسية .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. ابراهيم أبو زيد (١٩٧٨): سيكولوجية الذات والتوافق ، الاسكندرية ، دار المعارف الجامعية .
٢. ابراهيم الشافعي ابراهيم (٢٠١٠) : ادمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد السعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، المجلد ٢٠ ، العدد ٣ ، ص ص ٤٣٧ - ٤٦٤ .
٣. أحمد محمد شبيب حسن (٢٠١٥): الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس فى ضوء بعض المتغيرات، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج ٢٥، ٨٧٤، ص ص ١-٢٠.
٤. أسماء العطية (٢٠٠٦): إدراك الامن النفسي من الوالدين وعلاقته ببعض أبعاد تقدير الشخصية لدى أطفال المرحلة المتأخرة القطريين وغير القطريين، مجلة كلية التربية ، كلية الاسكندرية ، ١٦ (٣)، ٢٧٣ - ٣٣٣.
٥. السيد محمد عبد المجيد (٢٠٠٤) : اساءة المعاملة الوالدية والامن النفسي لدى عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة الدراسات النفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ١٤ (٢)، ٢٣٧-٢٧٤.
٦. - جيهان على السيد سويد ،مروة صلاح ابراهيم سعادة (٢٠١٦): توجه الهدف وعلاقته بالطمأنينة النفسية ومداخل الدراسة والمعدل الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية،

- الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٦، ع٩٣، ص ص ٥٩ - ١١٣.
٧. حامد عبد السلام زهران (١٩٨٨): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثالثة، القاهرة، عالم الكتب.
٨. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢): دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
٩. حسام محمد كافي (٢٠١٢): الامن النفسي وعلاقته بتوقعات النجاح والفشل لدى عينة من الأيتام في مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
١٠. حسين عبيد جبر (٢٠١٥): الامن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، مجلة جامعة بابل، العلوم الانسانية، ٢٣ (٣)، ص ١٢٧٥ - ١٢٩٤.
١١. داليا خيري عبد الوهاب عبد الهادي (٢٠١٨): الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب جامعة الأزهر، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج٢٨، ع٩٨، ص ٣٩ - ١٠٤.
١٢. ربي عبد المطلوب معوض، رفعة سعود السبيعي (٢٠١٨): الضغوط الأكاديمية والانتئاب لدى طالبات الكليات الانسانية بجامعة الملك سعود دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود، مج ١٩، ع٣، ص ١٦٥-١٨٩.
١٣. رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١): الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية

- الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج ٣١ ، ع ١١٣ ، ص ٢٤٩ - ٣١٤ .
١٤. رغداء على نعيصة (٢٠١٢) : الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية " على عينة من طلبة الجامعة دمشق بالمدينة الجامعية، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الثالث، ص ١١٣ - ١٨٥ .
١٥. زينب شقير (٢٠٠٥): مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
١٦. زينب عبد العليم بدوي (٢٠٠٢): مقياس الضغوط الاكاديمية على الدارسين ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.
١٧. سامح حسن سعد الدين حرب (٢٠١٨): النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية واشباع الحاجات النفسية الاساسية والتدفق والضغوط الاكاديمية لدى طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٢٨ (٩٩) ، ص (١٩٩ - ٢٩٨) .
١٨. سعد بن عبدالله المشوح (٢٠٠٩) : العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط كأحد مصادر الامن ومستويات الاشباع الوظيفي لدى عينة من العسكريين في المملكة العربية السعودية ، مجلة البحوث الامنية بمركز البحوث والدراسات، جامعة الملك فهد الأمنية مج ١٨ ، ع ٤٢، ص (١٤١ - ٢٠٠) .
١٩. سمية بوسطارة، اسماء عباس (٢٠٢١): الانهاك النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى مرضي السكري، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

٢٠. سهام أحمد الحطاب (٢٠٠١): القيم الدينية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والدافع للإنجاز لدى طلبة وطالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، (٣) ، ١٦٧-١٩٩.
٢١. صلاح الدين العمري (٢٠٠٥): الصحة النفسية والارشاد النفسي، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر .
٢٢. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦) : استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر ، عمان.
٢٣. عبد الرحمن بن عيد الجهني (٢٠١٠): الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصيل لدى طلبة الجامعة ، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، المجلد ٤ ، العدد ١ ، ص (٦١ - ٩١) .
٢٤. عبد الحق محمد لبوابة (٢٠١٦): الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر ، مجلة أنستة للبحوث والدراسات ، كلية الآداب واللغات والعلوم الانسانية والاجتماعية ، (١٤)، ١٢٣-١٦٠ .
٢٥. عبد الحسين مجيد رزوقي ، أثير عداي سمان القرشي ، حيدر لازم خضير (٢٠١٦): الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، مجلة الاستاذ، ٢(٢١٨)، ١٧٩-٢٠٢ .
٢٦. عبد العزيز الشخص (٢٠١٣):مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

٢٧. عبد السلام جودت (٢٠١٤) : الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الانسانية ، كلية التربية ، جامعة بابل ، ٢٢ ، ص (١٩٧ - ٢١٣) .
٢٨. غادة عبد الرحيم على محمد (٢٠٢٠): الذكاء الروحي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والفاعلية الذاتية في الأداء الموسيقي لدى طلاب الجامعة ، المجلة التربوية بكلية التربية ، جامعة سوهاج ، ج٢٠ ، ص (٦٣١ - ٧٠٣) .
٢٩. فاطمة يوسف عودة (٢٠٠٣) :المناخ النفسي الاجتماعي والطمأنينة الانفعالية وقوة الانا لدى طالبات الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة فلسطين .
٣٠. فهد عبدالله على الدليم (٢٠٠٤): الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية والدراسات الاسلامية ، جامعة الملك سعود ،الرياض، مج ١٥ ، ص(٣٩- ٣١٢) .
٣١. كوثر قطب محمد أبو قطب ، وسعدة أحمد ابراهيم أبو شقة ، شيماء محمد عرفة الجوهري (٢٠١٩): الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، مج ١٩ ، ع ٤ ، ص (٦٥٩ - ٦٨٨) .
٣٢. محمد أحمد ابراهيم سعفان (٢٠٠٥): العملية الارشادية (التشخيص - الطرق العلاجية - البرامج الارشادية) ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

٣٣. محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢): الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٣٢)، ص (٤٩٩ - ٥٧٩).

٣٤. مرفت ابراهيم ابراهيم خضير (٢٠٢١): المواقف الحياتية الضاغطة في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بقلق المستقل والطمانينة النفسية لدى عمال اليومية " عمال التوظيف"، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع ٦٧، ص (١٠٦ - ١٦٩).

٣٥. مصطفى على مظلوم (٢٠١٤): العلاقة بين الامن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٨٤ (ج١)، (٢٧٥-٣٢٦).

٣٦. نجاه صادق الشمري (٢٠١٦): الحاجة الى الاتصال بالآخرين وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

٣٧. نظمي عودة أبو مصطفى، نجاح عواد السميري (٢٠١٦): علاقة الاحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الاقصى)، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، المجلد ١٦، العدد الاول.

٣٨. هالة خير سناري اسماعيل (٢٠١٤): فعالية الإرشاد الإنتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع ٨٣، ص (٢١١-٢٧٧).

٣٩. هدى صالح بن عبد الرحمن صالح الشمري ، اسيا على راجح بركات (٢٠١١): مستوى الامن النفسي(الطمأنينة النفسية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي ، المؤتمر السنوي السادس عشر ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص (٧٢١ - ٦٤٥).
٤٠. وجدان جعفر الحكاك (٢٠٠٩): الصلابة النفسية وعلاقتها بالإبداع العلمي والفني لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
٤١. وفاء حسن خويطر(٢٠١٠): الامن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية(المطلقة والارملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة .
٤٢. يوسف محمد شلبي، وسام حمدي القصيبي(٢٠١٧) : النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الضغوط الأكاديمية المدركة وكل من: استراتيجيات المواجهة ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا ، مج ٦٧، ٣ع ، ص ١-٥٨ .

43. Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. **Educational and Psychological Measurement**, 66(3), 522-539.
44. Arnout, B. A., Alkhatib, A. J., Rahman, D. E. A., Pavlovic, S., Al- Dabbagh, Z. S., & Latyshev, O. Y. (2019). Spiritual Intelligence and Self-Affirmation as Predictors of Athletes' Psychological Well-Being. **International Journal of Applied**, 9(4), 104-109.
45. Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. **Health psychology open**, 2(2), 1-9.
46. Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J., & Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: prevalence and socio-demographic correlates. **PloS one**, 8(3), e58379.
47. Conner, J & Galloway, M. (2010), "Success with less stress", Health and Learning, **Educational Leadership**, Vol. 67 No. 4, pp. 54-58.
48. Cummings, E. M., & Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. **Development and psychopathology**, 8(1), 123-139.
49. Duncan-Williams, B. (2015). Academic stress, academic performance and the psychological well-being of senior high school remedial students in the

- greater ACCRA Region of Ghana (**Doctoral dissertation**, University Of Ghana).
50. Fennirman, A. (2010). Understanding each other at work: An examination of the effects of perceived empathetic listening on psychological safety in the supervisor-subordinate relationship (**Doctoral dissertation**, George Washington University).
51. Farshad, M. R., Kalantarkousheh, S. M., & Farahbakhsh, K. (2015). Effectiveness of Psychological tranquility based on Islamic teachings on psychological well-being in shahed school Boy students, **Jouranl of Islam and Health**, Vol,1,N,4.p41-48.
52. Green, L. (1981). Safety need resolution and cognitive ability as interwoven antecedents to moral development. **Social Behavior and Personality: an international journal**, 9(2), 139-145.
53. Hussain, A. & Husain, A. (2008). Academic stress and adjustment among high school students. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 34, 70-73.
54. Jeny, R., & Varghese, P. (2013). Spiritual correlates of psychological well-being. **Indian Streams Research Journal**, 3(7), 1-7.
55. Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students, **Journal of Scientific Research**, 3)1(171-175).
56. Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students, **Journal of Behavioural Sciences**, 20 (1), 31-45.

57. Khalili, M., Hashemi, L., & Ghasemi, B. (2014). Comparison of the dimensions of emotional security in adolescents based on family type using the family process and content model. **Journal of Educational and Managements Studies**, 4(1), 128-134.
58. Kirikkanat, B. & Soyer, M. (2016). Adaptation of the academic coping strategies scale in turkey: A study with undergraduates, **International Journal of Teaching and Education**, IV (1), 26-44.
59. Kuncharin, L. & Mohamed, A. (2014). Coping strategies on academic performance among undergraduate students in thailand, **The SIJ on Industrial, Financial & Business Management (IFBM)**, 2 (3), 58-61.
60. Leung, G. & Wong, D. (2010). Academic stressors and anxiety in children: The role of paternal support, **Journal of Child Fam Stud** (2010), 19, 90-100.
61. Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. **Learning and Individual Differences**, 38, 123–126.
62. Lin, Y. & Vhen, F.S. (2009). Academic stress inventory of students at university and colleges of technology. **World Transactions on Engineering and Technology Education**, 7(2), 157-162.
63. Luo, Y. & Zhang, H., (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher–student relationships and

- academic stress among middle school students in China, **Children and Youth Services Review**, 114, 1-8.
64. Mahfar, M., Xian, K. H., Ghani, F. A., Kosnin, A., & Senin, A. A. (2018). Irrational beliefs as mediator in the relationship between activating event and stress in Malaysian fully residential school teachers. **Asian Social Science**, 14(10), 21-30.
65. Mayer, C. I. (2005). Academic Procrastination and Self – handicapping: Gender differences in Response to Non Contingent Feedback. **Journal of socail Behavior and Psychology**, 022 (2), 93-007.
66. Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O., (2019). The sisco inventory of academic stress: examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. **Ansiedy Esters**, 25, 28-34.
67. Mark, E & Schatz, J. N. (2012). Family conflict, emotional security, and child development: translating research findings into a prevention program for community families. **Clinical Child and Family Psychology Review**, 15(1), 14-27.
68. Maslow, A. (1998). **Towards a Psychology of Being**, (3 e d). Canada.
69. McKean, M. & Misra, R., (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. **American journal of Health studies**, 16(1), 41.

- 70.Mulyadi,s. (2010). Effect of psychological security and psychological freedom on verbal creativity of Indonesia schooling students .**Interatinal , Journal of business and social science** ,1(2),72-79.
- 71.Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. **Personality and Individual Differences**, 32, 337-348.
- 72.Portoghese, I., Galletta, M., Porru, F., Burdorf, A., Sardo, S., D'Aloja, E., ... & Campagna, M. (2019). Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire. **BMC psychology**, 7(1), 1-7.
73. Rubin, A., Weiss, E.L., and Coll, J.E.(eds).(2013). **Handbook of military Social Work** ,New Jersey ,USA: John, Wiley &sons ,Inc.
- 74.Sinha,V.(2000).Academic Stress and its management. Proceedings of the orientation course in clinical psychology. **New Delhi**, AIIMS.
- 75.Sonia, S. (2015). Academic stress among students: Role and responsibilities of parents, **International Journal of Applied Research**, 1 (10), 385-388.
- 76.Sullivan, J. (2010). Preliminary psychometric data for academic coping strategies scale, **Assessment for Effective Intervention**,35 (2), 114-127.
- 77.Wilkinson ,k.&Cook ,E.(2016).Stress respose and emotional security in the intergenerational

transmission of depressive symptoms ,**Journal of child &Adoescent** (1),1 -9.

- 78.Zinckenko ,u.p.,BUsYINA,I.s. & perelygina , E.B.(2013).stress- Inducing situations and psychological security of the penal system staff, **Social and behaviolal science**,86,83- 97.