

أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية فى خفض الضغط النفسى المدرك (الإنعصاب) والقلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة^١

د / إحسان نصر عطاء الله هندأوى

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن معرفة أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية فى خفض الضغط النفسى المدرك (الإنعصاب المدرك) والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبًا وطالبةً من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٠) عام، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، أحدهما المجموعة التجريبية وتكونت من (٧) إناث و(٣) ذكور بمتوسط عمر زمني قدرة (١٩.٠٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٥٧٣) عامًا، والمجموعة الضابطة وتكونت من (٧) إناث و(٣) ذكور بمتوسط عمر زمني قدرة (١٨.٩٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٦٨٥) عامًا، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، واشتملت أدوات البحث على مقياس الطمأنينة الانفعالية إعداد/ الباحثة، ومقياس الضغط النفسى المدرك لكوهن وآخرون (١٩٩٣) ترجمة وتعريب/ الباحثة، ومقياس القلق الأكاديمي إعداد/ الباحثة، والبرنامج التدريبي القائم على الطمأنينة الانفعالية إعداد/ الباحثة، وتوصل البحث الى أن التدريب على الطمأنينة الانفعالية فعال في خفض الضغط النفسى المدرك (الإنعصاب) والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الطمأنينة الإنفعالية، الضغط النفسى المدرك (الإنعصاب المدرك)، القلق الأكاديمي.

^١ تم تسليم البحث في ٢٠٢٠/١/٨ وتقرر صلاحية النشر في ٢٠٢٠/٢/١٥

== أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك(الإنعصاب)

والقلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة^٢

د / إحسان نصر عطاء الله هنداوي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

مقدمة

تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل الهامة في حياة الشباب، وهي مرحلة يسعى إليها كل فرد منذ صغره، ففي هذه المرحلة تتشكل شخصية الطالب، وتنمو قدراته، وتزداد ثقته بنفسه في قدرته على تكوين صداقات مع الآخرين، والانتقال من محيط الأسرة إلى الجامعة، وقد يضطر إلى اللجوء إلى السكن الجامعي، وتنتهي مرحلة الاعتماد على المذكرات والتلخيصات والمواد التي تقدم المعلومة له جاهزة، ويلجأ إلى الاعتماد على نفسه في تحصيل المعلومة، وعمل التكيلفات والأبحاث، ودراسة مواد غاية في التخصص والدقة، والتواجد وسط قاعات محاضرات مكتظة بالطلاب، وكل هذه التغيرات قد تصيب الطالب وتخلق لديه حالة من التوتر والقلق والخوف في عدم قدرته على مسايرة زملائه، وقلقه من أن ما يحصله قد لا ينتاسب مع ما لديه من إمكانات وقدرات، ويظهر ما يُعرف بالقلق الأكاديمي، ويعرفه (Dobson, 2012) (7) بأنه القلق الذي يعاني منه الطلاب، ويشعرون بالخوف عند أداء المهام الأكاديمية، ويضيف (Shahrouri, 2016: 119) بأنه شعور الطالب بالتوتر والخوف المفاجئ، وعدم القدرة على تركيز الانتباه.

هذا الخوف من الفشل في الأداء الأكاديمي يصيب الطالب بضغط اجتماعية ونفسية وأكاديمية كبيرة تؤثر على مساره التعليمي وتحصيله الأكاديمي، ويشعر الطالب بأن ما يواجهه من مشكلات تفوق قدراته، ويظهر ما يُعرف بالضغط النفسي المدرك، والذي يعرف على أنه الحالة التي تحدث للفرد عندما تكون هناك مطالب تفوق قدراته، وتتجاوز إمكانياته وقدرته على تحملها ومواجهتها (Cohen, Lamarck & Mermelstein, 1983: 387)، وهنا يفقد الطالب شعوره بالطمأنينة والأمان؛ ولأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، يسعى دائماً لإشباع حاجاته

^٢ - تم تسليم البحث في ٢٠٢٠/١/٨ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/٢/١٥

Email : Fr.amail.Badr

ت : ٠١٠٢٨٧٢٧٠١٤

النفسية المستمرة والتي أهمها شعوره بالأمن والأمان، فإذا توافر هذا الشعور لدى الفرد زال عنه التوتر والقلق والخوف، وشعوره بالضغط، وسعى لإثبات ذاته واثقاً في قدراته وإمكاناته، راضياً عن حياته والآخرين؛ وبالتالي فإن إكساب الطالب شعوره بالطمأنينة الانفعالية والتي تعرفها (عودة، ٢٠٠٢: ١٠) بأنها شعور الفرد بالراحة والسكينة والخلو من الصراعات، والثقة بالنفس، وأنه قادر على إشباع حاجاته، وشعوره بأنه محبوب؛ قد يساعد الطالب على تخفيف قلقه الأكاديمي وضغطه النفسي، ويتوكل مع المجتمع الجديد الذي أصبح عضواً فيه، ويصبح أكثر قدرة على التحصيل والإنجاز.

مشكلة البحث

نظراً لما يتعرض له طالب المرحلة الجامعية من الانتقال من البيئة المدرسية الصفية إلى مرحلة الجامعة؛ فقد يشعر بالقلق تجاه هذه البيئة الجديدة، وينعكس هذا القلق على تحصيله وأدائه الأكاديمي، وتتسأ لديه حالة من التوتر والقلق والضغط النفسي، فإذا شعر هذا الطالب بالطمأنينة، وأنه مقبول وسط هذا المجتمع الجديد؛ سيقال ذلك بالضرورة من ضغطه وقلقه؛ مما ينعكس على أدائه، وتحصيله الأكاديمي.

وتتمثل مشكلة البحث الحالية في الإجابة على الأسئلة التالية:

١- ما أثر التدريب على ممارسة مهام وأنشطة الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك لدى طلبة الجامعة؟

٢- ما أثر التدريب على ممارسة مهام وأنشطة الطمأنينة الانفعالية في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

تتنبق أهداف البحث الحالية من الأهداف العامة لعلم النفس من حيث:-

١- فهم وتفسير العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب المدرك) والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة حتى تكون التدريبات المقدمة منطقية في التعامل مع هذين المتغيرين.

٢- الكشف عن دور التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض كل من الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

١- الأهمية النظرية

أ- تأتي أهمية البحث الحالي في تناول مرحلة تعد من أهم مراحل حياة الطالب وهي المرحلة الجامعية، حيث تصل فيها خصائصه وسماته الشخصية إلى الثبات النسبي، وبذلك يأتي

== أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

البحث الحالي لمحاولة وصول الطالب إلى نوع من الاستقرار النفسى السوى والسليم من خلال التعامل مع بعض الجوانب السلبية مثل الضغط النفسى المدرك والقلق الأكاديمى والتخفيف من هذه الآثار السلبية قدر الإمكان.

ب- يتناول البحث الحالي لفئة مهمة من فئات المجتمع وهم طلاب الجامعة، والذى يعول عليهم بناء الوطن، والذين يمثلون المصدر الأساسى للتقدم، وأداة التغيير فى المجتمع، فلن ينهض أي مجتمع سوى بسواعد شبابه؛ لذا فالسواء النفسى مطلب رئيسى لهؤلاء الطلبة والبحث الحالي فى تناوله للمتغيرات التابعة لمحاولة للوصول بهؤلاء الطلبة الى قدر من السواء النفسى عندما يكونوا قادرين على خدمة مجتمعهم بأقصى قدر ممكن.

ج- إهتمام البحث الحالي بالطمأنينة الانفعالية والتي تعد مطلبًا أساسيًا من متطلبات خلق جيل سوي متوازن قادر على النجاح فى المجتمع، كما أن الطمأنينة الانفعالية والأمن النفسى مطلب مجتمعى الآن، فى ظل الأزمات التي تعاني منها الشعوب، فإذا فقد الفرد شعوره بالأمن لانهارت البشرية، وتفاقت الأزمات.

٢- الأهمية التطبيقية

أ- يقدم البحث برنامج قائم على الطمأنينة الانفعالية يخفض من شعور طالب الجامعة بالضغط والقلق والتوتر، ويحقق له التوازن النفسى بإحساسه بالأمان.

ب- يتعامل هذا البحث مع فئة طلاب الجامعة، وهم من أهم فئات المجتمع، ودائمًا فى حاجة لتقديم الدعم والمساندة.

ج- تقديم برنامج يوضح كيفية خفض الضغط النفسى المدرك (الإنعصاب)، والقلق الأكاديمى لدى طلبة الجامعة.

د- مساعدة الطلاب على مواجهة الضغوط النفسية، والتي تنشأ عن الأفكار السلبية وتوليد أفكار إيجابية تدعو للتفاؤل، وتقلل من توتر الفرد تجاه مستقبله.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

١- البرنامج التدريبي القائم على الطمأنينة الانفعالية Training Program Based On

Emotional Reassurance تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: مجموعة من الإجراءات التي تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة حيث يتناول البرنامج ابعاد الطمأنينة الانفعالية وهم: الشعور بالنبذ وعدم المحبة، والشعور بالوحدة والعزلة، والشعور بالخطر والتهديد والقلق، والشعور بالتشاؤم، والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا، واستخدام محتوى يتناسب مع طبيعة الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة والمتمثلة فى التساؤل الذاتى-

النمذجة- الحوار- المناقشة- العصف الذهني- التفريغ الإنفعالي- التخيل- حديث الذات الإيجابي- التوقع الإيجابي، تقبل الذات، الرضا بالقضاء والقدر، التفاؤل، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج والمكون من (٢٠) جلسة بواقع جلستان كل أسبوع لمدة عشر أسابيع، وقد استغرق تطبيق كل جلسة زمن قدرة (٦٠) دقيقة موزعة على النحو التالي (جلسة تمهيدية وتعارف والاتفاق على ميثاق الجلسات وتوضيح الهدف العام من البرنامج وإجراءات سير الجلسات، وثلاث جلسات للبعد الخاص بالشعور بالنبذ وعدم المحبة، وأربعة جلسات لبعد للشعور بالوحدة والعزلة، وثلاث جلسات لبعد الشعور بالخطر والتهديد، وأربعة جلسات لبعد للشعور بالتشاؤم، وأربعة جلسات لبعد الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا، وجلسة ختامية وتطبيق القياس البعدي لأدوات البحث).

٢- **الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب المدرك) Perceived Stress** : ويعرف (Cohien, Lamarck, & Mermelstein, 1983:387) الضغط النفسي المدرك على أنه الحالة التي تحدث للفرد عندما تكون هناك مطالب تفوق قدراته وتتجاوز إمكانياته، وتتجاوز قدرته على تحملها ومواجهتها، والضغط المدرك هو نتيجة التفاعلات بين الفرد والمحيط الذي يعيش منه، وتعرفة الباحثة إجرائيا بأنها الشعور الذي يحدث للطالب الجامعي عندما تكون هناك متطلبات لا يمكن لقدراته تحملها وإحساسة بعدم القدرة على التأقلم ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي المدرك (إعداد/ كوهن وآخرون، ١٩٩٣) (ترجمة وتعريب /الباحثة).

٣- **القلق الأكاديمي: Academic Anxiety**: تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه خوف الطالب والمرتب بأدائه الأكاديمي، وعدم قدرته على التحصيل الذي يتناسب مع قدراته وإمكاناته، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار القلق الأكاديمي بأبعاده الفرعية ودرجة الكلية (إعداد/ الباحثة).

الإطار النظري:

١- الطمأنينة الإنفعالية Emotional Reassurance

أ- مفهوم الطمأنينة الإنفعالية:

هناك مصطلحات متعددة لمصطلح الطمأنينة الإنفعالية فقد أطلق عليه البعض الأيمن النفسي، وأطلق عليها أيضا الحرية النفسية، وتتبنى الباحثة في البحث الحالي مصطلح الطمأنينة الإنفعالية ويُعرف ماسلو الطمأنينة الإنفعالية بأنها شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين وله مكانة بينهم، ويدرك أن بيئته صديقة، ودوره غير محبط يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد

== أثر التدريب على الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإحصاب) ==

والقلق (Maslow, 1972:124)، وترى (عودة، ٢٠٠٢: ١٠) الطمأنينة الانفعالية بأنها شعور الفرد بالراحة والسكينة والخلو من الصراعات، والثقة بالنفس؛ بحيث يكون قادرًا على إشباع حاجاته، وشعوره بأنه محبوب، وقد أشار كل من (Cummins & Schatz, 2012: 14) للطمأنينة الانفعالية بأنها شعور يجب يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي شعور الفرد بأنه محبوب، وله مكانة بين الآخرين، وإدراكه بأن البيئة صديقة وغير محبطة، وإدراكه بالنضج الاجتماعي، وتتضمن الطمأنينة الانفعالية جانبين هما: الأمر المادى والذي يتمثل في محاولة الفرد المستمرة في الحفاظ على حياته من خلال إشباع حاجاته، والجانب الثانى هو الأمن المعنوى والذي يتمثل في إحساس الفرد بالرضا والطمأنينة وعدم القلق. (Capon & Washington, 2015: 4)، وتعرف الباحثة الطمأنينة الإيجابية بأنها قدرة الفرد على الشعور بالأمن، والتقبل من الآخرين؛ لشعوره بالرضا عن نفسه، والتفاؤل، والخلو من التوتر والقلق والتهديد.

ب - النظريات المفسرة للطمأنينة الإيجابية:

نظرية ماسلو (Maslow, 1972:3) قسم ماسلو الحاجات إلى شكل هرمى في خمس مجموعات تمثل قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية ويعلو هذا المستوى مستوى آخر وهو الحاجة إلى الأمان والطمأنينة، وعلى الفرد ضرورة إشباعه؛ حتى يستطيع أن ينمو نموًا سليمًا، وعندما يتمكن من إشباع حاجاته إلى الأمان؛ فإنه يسعى إلى تحقيق الحاجات الأخرى مثل الحب والانتماء ثم الحاجة إلى تقدير الذات. وتتبنى الباحثة هذه النظرية فى البحث حيث انها من اكثر النظريات تفسيراً لأبعاد الطمأنينة الأنفعالية والتي استخدمتها الباحثة فى البرنامج.

نظرية (Adler, 1929) اعتبر الأفعالى من مميزات الشخصية السليمة؛ حيث يتحمل ذوو الطمأنينة النفسية الصراعات، ولديهم صورة موجبة عن الذات، وقادرون على تحمل الإحباطات اليومية، والاستفادة من خبراتهم الماضية.

نظرية (Erikson, 1958) تعتبر هذه النظرية الحاجة إلى الأمان من أهم الدوافع النفسية الاجتماعية إلى تحرك السلوك الإنسانى، وتوجهه نحو أهدافه، وإذا فشل المرء في تحقيق حاجته إلى الأمان الطمأنينه؛ فإن ذلك يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على تحقيق ذاته.

د- أبعاد الطمأنينة الإيجابية:

يرى ماسلو أن الطمأنينة شعور مركب يتضمن مجموعة أبعاد أساسية ويترتب على هذه الأبعاد الأساسية أحد عشر عرضًا ثانويًا تمثل الأبعاد الأساسية للطمأنينة وعدم الطمأنينة، وتتمثل هذه الأبعاد فى شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول وأنه يعامل بألفة وود فى مقابل عدم الشعور

بالمحبة والنبذ، وشعور الفرد بأنه مرغوب اجتماعياً والألفة والانتماء في مقابل الشعور بالوحدة والعزلة ، والشعور بالامن وندرة التهديد والقلق في مقابل الشعور الدائم بالقلق والخطر والتهديد ،وتوقع الخير والتفاؤل العام في مقابل التشاؤم وتوقع حدوث الاسوء، والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا في مقابل الرضا والشعور بالسعادة الدائمة (سلامة، ١٩٧٣: ٨).

٢- الضغط النفسى المدرك:(الإنعصاب المدرك) Perceived Stress

أ - مفهوم الضغط النفسى المدرك(الإنعصاب):

تتعدد المصطلحات التي تعبر عن مفهوم الضغوط النفسية فهي تعنى الشدة ، والأزمة، والإنعصاب والإجهاد ، وقد أشار زهران (١٩٨٧) الى أن كلمة stress والتي تشير الى مصطلح الضغوط ويرادفها مصطلح الإنعصاب فكلاهما يحل محل الآخر في بعض الكتابات ، وقد عرف الإنعصاب على انه حالة يتعرض فيها الفرد للخطر وعلية مواجهة هذه المواقف الضاغطة ، ويعرف (Lazarus & Folkman, 1984:107) الضغط النفسى على أنه العلاقة الخاصة بين الفرد وبيئته، والتي يقيّمها الفرد على أنها مهددة لذاته متجاوزة لإمكانياته وقدراته، وتستخدم مصطلح الضغط المدرك للتعبير عن درجة إدراك الفرد للموقف الحياتى على أنه موقف ضاغط، وذلك نتيجة للتقييمات الأولية والثانوية، ويعرف (Cohien, et al.,1983: 387) الضغط النفسى المدرك على أنه الحالة التي تحدث للفرد عندما تكون هناك مطالب تفوق قدراته وتتجاوز إمكانياته، وتتجاوز قدرة الفرد على تحملها ومواجهتها، والضغط المدرك هو نتيجة التفاعلات بين الفرد والمحيط الذى يعيش منه. وترى (Phillips,2013:1453) أن الضغط النفسى المدرك هو المشاعر والأفكار التي لدى الفرد حول مقدار الضغط الذى يتعرض له في وقت معين، أو خلال فترة زمنية معينة، وأكدت على أن الأفراد قد يعانون من أحداث سلبية متشابهة لكنهم يقيمون تأثيرها أو شدتها على نطاق مختلف نتيجة للعوامل الشخصية، وموارد الدعم، وطرق المواجهة المستخدمة، وهذا ما أكد عليه (Limy & lee, 2013: 90) بأن الضغط النفسى المدرك هو أى موقف يجد فيه الفرد صعوبة في التأقلم، فحياة أى شخص لا تخلو من التوتر والضغوط، وقد يكون الضغط المنخفض دافع للفرد للإنجاز أما المستويات العليا تكون ضارة على الفرد، ودرجة تكيفه مع البيئة.

ب - المظاهر الدالة على وقوع الفرد تحت ضغط نفسى مرتفع

التوتر والعصبية والقلق الدائم والأرق، والإفراط فى تناول المهدئات والمسكنات، وصعوبة التركيز فى المهام التى يؤديها الفرد، والشعور بالحزن والتعاسة، والشعور بعدم الأمان، وحدوث أمراض الاضطرابات الهضمية والقولون، والإصابة بأزمات القلبية وجلطات،

== أثر التدريب على الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==
وضعف الكفاءة والانتاجية فى العمل.

ج - مصادر الضغوط النفسية المدركة: وتتمثل فى مصادر خارجية والمتمثلة فى ضغوط إسرية كمرض أحد أفراد الأسرة أو انفصال وطلاق ووفاة أحد أفراد الاسرة، وضغوط العمل كالفصل من العمل أو مشكلات مع الرئيس، وضغوط طبيعية كالزلازل والبراكين والحروب، وضغوط أكاديمية كالفشل فى الاختبارات، ومصادر داخلية متمثلة المشكلات النفسية كالقلق والاصابة بالإكتئاب والمخاوف المرضية، والضغوط الصحية كالتعرض لمرض أو إصابة خطيرة، وضغوط ناتجة عن أسلوب التفكير كالأفكار اللاعقلانية (شفيق، ٢٠١٠: ١٣).

د- علاقة الضغط النفسى المدرك بالطمأنينة الإيجابية:

الخوف من الفشل فى الأداء الأكاديمي المحتمل يصيب الطالب بضغوط اجتماعية ونفسية وأكاديمية كبيرة تؤثر على مساره التعليمى وتحصيله الأكاديمي، ويشعر الطالب بأن ما يواجهه من مشكلات تفوق قدراته، وهنا يفقد الطالب شعوره بالطمأنينة والأمان؛ ولأن الإنسان كائن اجتماعى بطبعه، يسعى دائماً لإشباع حاجاته النفسية المستمرة والتي أهمها شعوره بالأمن والأمان، فإذا توافر هذا الشعور لدى الفرد زال عنه التوتر والقلق والخوف، وشعوره بالضغط، وسعى لإثبات ذاته واثقاً فى قدراته وإمكاناته، راضياً عن حياته والآخرين؛ وهذا ما اكدته دراسة لبوازدة (٢٠١٦) ، ودراسة حليم (٢٠١٧)، ودراسة على، ويوسف (٢٠١٧) بوجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والطمأنينة الإيجابية، وبالتالي فإن إكساب الطالب الجامعى الطمأنينة الإيجابية يقلل من ضغط الطالب النفسى ويساعدة على التحصيل والانجاز الاكاديمى.

٣- القلق الأكاديمي Academic Anxiety

أ- مفهوم القلق الأكاديمي:

يعرف (Dobson,2012:7) القلق الأكاديمي بأنه القلق الذى يعانى منه الطلاب ويشعرون بالخوف عند أداء المهام الأكاديمية، ويرى (Shaker,2014:29) بأن القلق الأكاديمي هو نوع من أنواع القلق الذى يرتبط بالخطر الوشيك مع البيئة والمؤسسات الأكاديمية، بما فى ذلك المعلم وشعور الفرد بعد الارتياح والضيق؛ كرد فعل لموقف المدرسة الذى ينظر إليها نظرة سلبية، أى أن القلق الأكاديمي هو مصطلح عام للعصبية والخوف المرتبط بالبيئة المدرسية (Njue & Anand, 2018:2) ، وأكد (Nitro & Rajesh, 2016: 32) بأن المستوى المعتدل من القلق الأكاديمي ليس شيئاً سيئاً، مع العلم أن المستوى العالى من القلق الأكاديمي سيتداخل مع التركيز والذاكرة، وكذلك فإن الفرد بدون أى درجة من درجات القلق

سيفقد الدافع للتعلم والإنجاز الأكاديمي ،ومن أعراض القلق الأكاديمي التوتر، والخوف المفاجئ، وعدم التركيز الإنتباه (Shahrouri, 2016: 119).

ب- أبعاد القلق الأكاديمي :

(١) القلق بوجه عام: وهي الأفكار التي تمنعك من التركيز على استكمال الأعمال بنجاح مثل توقعات الفشل، والانشغال بعواقب العمل السيئ.

(٢) الأعراض الفسيولوجية: المرتبطة بالقلق وهي الأعراض التي تظهر على الفرد عند القلق وهي سرعة ضربات القلب وجفاف الحلق والرعدة وتوتر العضلات.

(٣) التداخل الناتج عن المهام: وتتمثل في السلوكيات المتعلقة بالمهمة المطروحة الاستمرار في أداء المهام غير المنتجة ومنع الأداء الناتج من الظهور كقضاء الكثير من الوقت في الإجابة عن سؤال ليس في مقدورك الإجابة عليه

(٤) عجز المهارات الدراسية: وهي تتعلق بالأساليب التي تخلق القلق لدى الطلاب كشعورهم بالعجز من قيامهم بأداء تفضل مما يقوم به بسبب قلقهم ويشعرون بالخوف وعند تقديم المهام المكلفون بها وحدث فجوة بين القدرات الأكاديمية لديهم والأداء الأكاديمي المتوقع منهم (3: Ajay, 2016) ،

ج- علاقة القلق الأكاديمي بالطمأنينة الانفعالية:

انتقال الطالب الجامعي من مرحلة الثانوية العامة للمرحلة الجامعية حيث قد يضطر الطالب الى ترك سكنة والاقامة بالمدن الجامعية والاعتماد على النفس فى التلخيص وعمل التكاليفات ومتابعة المحاضرات ،وكل هذه التغيرات قد تصيب الطالب وتخلق لديه حالة من التوتر والقلق والخوف فى عدم قدرته على مسايرة زملائه، وقلقه من أن ما يحصله قد لا يتناسب مع ما لديه من إمكانيات وقدرات،، ويشعرون بالخوف عند أداء المهام الأكاديمية، وبالتالي فأن افتقاد الطالب لمستوى من الطمأنينة يجعله غير قادر على الانجاز الاكاديمي والتحصيل الدراسى وهذا ما أكدت دراسة بدر (٢٠٠٧)، دراسة (Dobson(2012) والذان توصلوا لوجود علاقة عكسية بين ارتفاع القلق وانخفاض الطمأنينة، ويعتمد البحث الحالى على تدريب بعض طلاب الجامعة على برنامج قائم على الطمأنينة الانفعالية.

الدراسات السابقة:

أولا : الدراسات السابقة التى تناولت الطمأنينة الإنفعالية:

دراسة بدر(٢٠٠٧) وهدفت هذه الدراسة للكشف عن الفروق بين الطالبات السعوديات والمغتربات فى المملكة العربية السعودية عن مستوى الشعور بالأمن النفسى وتقدير الذات

== أثر التدريب علي الطمأنينة الإنفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإحصاب) ==

والتحصيل الدراسي وتوصلت الدراسة لوجود علاقة بين التحصيل الدراسي والإنجاز الأكاديمي وكل من الشعور بالأمن النفسية وتقدير الذات حيث كلما زاد شعور الفرد بالأمن النفسى زاد تحصيله الدراسي، ودراسة العرج (٢٠١٧) وهدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التدبر وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من مرضى السرطان بالمنطقة الوسطى بالمملكة العربية السعودية على عينة مكون من (٤٨) مريضاً ومريضة، استخدمت الباحثة مقياس الطمأنينة الانفعالية من إعداد عودة (٢٠٠٢)، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين خمسة أبعاد من مقياس التدبر بالدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة الانفعالية، ودراسة حليم (٢٠١٧) هدفت الدراسة لتحديد الفروق بين الذكور والإناث في الطمأنينة الانفعالية والتعرف على تأثير الطمأنينة الانفعالية على التوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ، على عينة مكونة من (٤٣٥) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الطمأنينة والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، ودراسة صالح (٢٠١٨) هدفت إلى قياس الطمأنينة الانفعالية لدى المرشدين التربويين في محافظة البصرة وأشرات النتائج إلى تمتع أفراد العينة بمستوى عالى وإيجابي من الطمأنينة الانفعالية بصورة عامة عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث من المرشدين التربويين، ودراسة رمضان (٢٠١٩) هدف البحث إلى التعرف على الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بتقدير الذات المهيارية في مستوى أداء التعبير الحركى لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية على عينة قوامها (٤٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الطمأنينة الانفعالية ومقياس تقدير الذات المهيارية إعداد الباحثة وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط دال احصائى طردى والطمأنينة الأنفعالية.

ثانيا : الدراسات السابقة التى تناولت الضغط النفسى المدرك:

دراسة Shalaby, & AIDilh, (2015) وهدفت الدراسة لاستكشاف العلاقة بين الضغوط المدركة والإنجاز الأكاديمي بين طلاب ترميز الرعاية الحرجة وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط بين الضغوطات المدركة لدى الطلاب والإنجاز الأكاديمي حيث أصحاب مستوى التوتر المنخفض لم يكن هناك تأثير على التحصيل على عكس أصحاب الضغوط المدركة العالية، دراسة أبو مصباح، ابتسام وشريفى، مهمل وهناء، أسشيا (٢٠١٧) وهدفت الدراسة للكشف وإظهار لتحسين الذى يحققه العلاج المعرفى السلوكى فى علاج مرض خطير هو الحمل العنقودى لحالة بالغة ٢٣ سنة من قلق الموت وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج العلاجى المعرفى السلوكى المعتمد على تقنيات حل المشكلات أدى إلى وجود اختلاف فى درجة وحدة

قلق الموت ودرجة الضغط النفسى المدرك في القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، ودراسة على و يوسف (٢٠١٧) هدف البحث المعرفة الضغوط النفسية لدى الأزواج الذين يعانون من تأخر الإنجاب وعلاقتها بالأمن النفسى فى ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأمن النفسى ، دراسة الزهرائى (٢٠١٨) هدفت الدراسة للتعرف على العلاقات الارتباطية من الضغوط النفسية المدركة وكلاً من الدافعية للإنجاز والتوافق الأكاديمي على مقياس الضغوط النفسية المدركة إعداد الباحث على عينة مكونة من (١٥٠) طالباً من طلاب جامعة جدة وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية المدركة والتوافق الأكاديمي، دراسة Shankar & Murthy (2019) وهدفت الدراسة إلى مقارنة الضغوط المدركة والتكيف ونوعية الحياة واليأس بين مرضى السرطان والناجين منه وأجريت الدراسة في قسم الأورام الطبية بمستشفى تعليمى متعدد التخصصات على (١٥) مريضاً بالسرطان، (١٥) ناجياً من السرطان في الفئة العمرية بين (٣٠-٦٠) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط المدركة، وقائمة المواجهة وجودة سرطان الحياة، ومقياس ميؤوس منه، وتوصلت الدراسة إلى أن مرضى السرطان يعانون من ضغوط نفسية على عكس الناجين منه، ودراسة Holden, Forester, Welford & Reilly (2019) وهدفت الدراسة لتحليل دوافع الرياضيين للمشاركة الرياضية وتوصلت الدراسة إلى أن الرياضيون لديهم موضع تحكم خارجى لدية سيطرة على حياتهم حيث أشارت النتائج لوجود علاقة سلبية بين الإجهاد والضغط المدرك ودرجة السيطرة وعلاقة موجبة بين الإجهاد المدرك حينما ارتبط موضع السيطرة بمنحة أكاديمية، ودراسة برزوان، حسبية وفرشان، لويزه (٢٠١٩) وهدفت الدراسة لمعرفة هل تعاني الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات من إدراك ضغط مرتفع وهل يلجأ الطالبات المتزوجات والعازبات إلى استراتيجيات مواجهة متنوعة، واشتملت الدراسة على (١٠) طالبات (٥ متزوجات، ٥ عازبات) وتوصلت الدراسة إلى وجود اختلاف بين المجموعتين في إدراك الضغط الذى كان بشكل عال عند الطالبات المتزوجات عن الطالبات العازبات.

ثالثاً: الدراسات السابقة التى تناولت القلق الأكاديمي:

دراسة Dobson(2012) بعنوان آثار القلق الأكاديمية على الإنجاز لدى الطلاب وكيف يتغلب الطلاب على القلق الأكاديمي، وأثبتت الدراسة إلى أن القلق الطلاب الذين يعانون من معدلات قلق مرتفعة أقل من أقرانهم في التحصيل الدراسى ومفهوم الذات والكفاءة الذاتية، ودراسة Shaker(2014) هدفت الدراسة لمعرفة أثر العلاقة بين القلق الأكاديمي على

== أثر التدريب على الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإصعاب) ==

الإنجازات الأكاديمية للطلاب على عينة مكونة من (٣٥٢) طالبًا واستخدام الباحث مقياس القلق الأكاديمي، وتوصلت الدراسة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي للمجموعات المنخفضة حيث أثر القلق على الإنجاز الأكاديمي لذوى القلق الأكاديمي المرتفع، ودراسة الطيفي (٢٠١٧) هدفت الدراسة للتحقق من فاعلية استخدام منظور القوى في خدمة الفرد في التخفيف من القلق الأكاديمي لدى الطلاب المستخدمين بالجامعة وتم استخدام مقياس القلق الأكاديمي، وتوصلت الدراسة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي؛ حيث انخفض درجة الطلاب في القياسي والبعدي للمجموعتين والتجريبية على أبعاد المقياس لصالح البعدي من درجات القلق، ودراسة شبيب والبلوشية (٢٠١٧) هدفت الدراسة لمعرفة الفروق في القلق الأكاديمي منذ تعليمهم لمقررات اللغة والرياضيات والكمبيوتر على (٤٤٢) طالبًا وطالبة موزعين على التخصصات الآتية اللغة الانجليزية والرياضيات والكمبيوتر وتوصلت الدراسة أن مستوى القلق الأكاديمي لدى عينة من الدراسة أعلى من المتوسط في التخصصات الآتية (الكمبيوتر- الرياضيات) اللغة الانجليزية، ودراسة **Njue & Anand, (2018)** وهدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين القلق الأكاديمي والرفاهية العامة ومقارنة نتائج الأولاد مع الفتيات على مقياس القلق الأكاديمية للأطفال (AASC) ومقياس الرفاهية العامة (PGI) على عينة مكونة من (٢٠٤) من طلاب الثانوية وأظهرت النتائج أن العلاقة بين القلق لأكاديمي والرفاهية العامة كانت سلبية في كل من الأولاد والبنات وأنه لا توجد فروق بين القلق الأكاديمي لدى الأولاد مقارنة بالفتيات، ودراسة عبدة (٢٠١٩) وهدفت للكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجية بنية النص اللغوي في تحسين الفهم القرائي وأثره في خفض القلق الأكاديمي لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، على عينة مكونة من (٣٠) تلميذًا وتلميذة مقسمين إلى مجموعتين (١٥) تجريبية (١٥) ضابطة، واستخدمت القلق الأكاديمي واختبار الفهم القرائي، وتوصلت الدراسة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية من متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المقياس القلق الأكاديمي لصالح القياس البعدي .

بعد العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة تستخلص الباحثة مايلي:

- أظهرت الدراسات أن الضغوط النفسية المدركة والقلق يؤثران بشكل كبير على حياة الأفراد عمومًا وعلى الطالب الجامعي بشكل خاص وهذا ما ظهر بدراسة **Shalaby, & Aidilh, (2015)** ، ودراسة الزهراني (٢٠١٨)، ودراسة **Shankar & Murthy (2019)** والذين توصلوا الى ان المستوى المرتفع من الضغوط النفسية يؤثر بالضرورة على توافق الافراد

وتقدير الذات ويؤثر بشكل خاص على الانجاز الكاديمى والتحصيل الدراسى وهو ما اكدته الدراسة الحالية بان ارتفاع الضغوط النفسية والقلق والتوتر يزيدان من القلق الاكاديمى لدى الطالب الجامعى ويقللان من تحصيله الدراسى

- توصلت بعض الدراسات مثل دراسة بدر(٢٠٠٧)، ودراسة لبوازدة(٢٠١٦)، ودراسة على، ويوسف (٢٠١٧)، ودراسة حلیم (٢٠١٧) لوجود علاقة عكسية بين مستوى الطمأنينة الانفعالية والاضغوط النفسية والقلق والتحصيل الدراسى، حيث كلما زاد الضغط النفسى والقلق انخفض مستوى الشعور بالطمأنينة الانفعالية وهذا ما أكده البحث الحالى حيث ان التدريب على الطمأنينة الانفعالية وزيادة شعور الفرد بمستوى مرتفع من الطمأنينة سيقفل شعور الفرد بالاضغوط النفسية والقلق الأكاديمى ويزداد تحصيله الدراسى.
- اعتمدت الدراسات على طلاب الجامعة ففي هذه المرحلة تتشكل شخصية الطالب، وتنمو قدراته، وتزداد ثقته بنفسه فى قدرته على تكوين صداقات مع الآخرين، ويصبح أكثر اعتماداً على نفسه فى عملية التحصيل الدراسى مثل دراسة شبيب والبلوشية (٢٠١٧)، والطايفى (٢٠١٧)، ودراسة صالح (٢٠١٨)، ودراسة برزوان وفرشان(٢٠١٩)، وترى الباحثة أن هناك علاقة وثيقة بين تعرض الطالب للضغوط النفسية وبين انخفاض أداء الطالب الأكاديمى نتيجة القلق والتوتر والخوف من الفشل وأن شعور الطالب بالطمأنينة قد يغير مجرى حياته من الشعور بعدم الأمان الى التحصيل والإنجاز الأكاديمى؛ لذا قامت الباحثة بإعداد برنامج قائم على الطمأنينة الانفعالية لمساعدة الطالب فى خفض الضغط النفسى المدرك والقلق الأكاديمى.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) فى القياس البعدى على مقياس الضغط النفسى المدرك فى إتجاه المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى (القياس القبلي - القياس البعدى) على مقياس الضغط النفسى المدرك فى إتجاه القياس البعدى.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى (القياس البعدى - القياس التتبعي) على مقياس الضغط النفسى المدرك لدى طلاب الجامعة.

== أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

- ٤- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في القياس البعدي على مقياس القلق الأكاديمي في إتجاه المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس القلق الأكاديمي في إتجاه القياس البعدي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس البعدي - القياس التتبعي) على مقياس القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

- ١- المنهج المستخدم: اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي والذي يعد أنسب مناهج البحث ملائمة لتحقيق أغراض البحث؛ حيث يتناول البحث الحالي فعالية برنامج تدريبي قائم على الطمأنينة الإنفعالية (كمتغير مستقل) لخفض الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي (كمتغيرين تابعين) لطلبة الجامعة، ويشتمل التصميم التجريبي الخاص بالبحث الحالي على مجموعتين أحدهما المجموعة التجريبية والأخرى ضابطة، ويقدم للمجموعة التجريبية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية، ولا يطبق على المجموعة الضابطة، وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة الدراسة.
- ٢- المشاركون: اعتمد البحث الحالي على عينتين هما عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث، وتكونت عينة حساب الكفاءة السيكومترية من (٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية تربية شعبة علم النفس الفرقة الثانية؛ بهدف حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث الحالي بعد تطبيقها عليهم في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩.١٣) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٣٦٢) عامًا، وعينة الدراسة الأساسية تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) طالبًا وطالبة تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، أحدهما المجموعة التجريبية وتكونت من (٧) إناث و(٣) ذكور بمتوسط عمر زمني قدره (١٩.٠٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٥٧٣) عامًا، والمجموعة الضابطة وتكونت من (٧) إناث و(٣) ذكور بمتوسط عمر زمني قدره (١٨.٩٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٦٨٥) عامًا، وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ طلاب عينة البحث (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في العمر الزمني

ومتغيرات البحث (الطمأنينة الانفعالية، والضغط النفسي المدرك، والقلق الأكاديمي) في القياس القبلي باستخدام اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة.

جدول(١): نتائج اختبار "U" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر ومتغيرات البحث

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر بالسنين	الضابطة	١٠	١٨.٩٥	٠.٦٨٥	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠	٤٥.٠٠	٠.٤١٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٩.٠٥	٠.٥٧٣	١١.٠٠	١١٠.٠٠			
الشعور بالنبذ وعدم المحبة	الضابطة	١٠	٤١.٨٠	١.٥٤	٩.٨٥	٩٨.٥٠	٤٣.٥٠	٠.٥٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢.١٠	٢.٣٣	١١.١٥	١١١.٥٠			
الشعور بالعزلة والوحدة	الضابطة	١٠	٤١.٨٠	١.٢٢	١٢.٠٥	١٢٠.٥٠	٣٤.٥٠	١.١٩	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٠.٩٠	١.٥٩	٨.٩٥	٨٩.٥٠			
الشعور بالخطر والتهديد والقلق	الضابطة	١٠	٤١.٢٠	١.٥٤	٨.١٥	٨١.٥٠	٢٦.٥٠	١.٨٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢.٥٠	١.٤٣	١٢.٨٥	١٢٨.٥٠			
التشاؤم	الضابطة	١٠	٤٢.١٠	٢.٠٧	١٠.٥٠	١٠٥.٠٠	٥٠.٠٠	صفر	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢.١٠	١.٥٩	١٠.٥٠	١٠٥.٠٠			
الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا	الضابطة	١٠	٤١.١٠	١.٩١	٨.٤٥	٨٤.٥٠	٢٩.٥٠	١.٥٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢.١٠	١.٥٩	١٢.٥٥	١٢٥.٥٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٢٠٨.٠٠	٣.٦٥	٩.٢٥	٩٢.٥٠	٣٧.٥٠	٠.٩٤٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٠٩.٧٠	٤.٧٦	١١.٧٥	١١٧.٥٠			
الضغط النفسي المدرك	الضابطة	١٠	٦٠.٤٠	٤.٠٠	١١.٧٥	١١٧.٥٠	٣٧.٥٠	٠.٩٥١	غير دالة
	التجريبية	١٠	٥٩.١٠	٢.٩٩	٩.٢٥	٩٢.٥٠			
القلق بصفة عامة	الضابطة	١٠	٢٨.١٠	٠.٧٣	٩.٧٠	٩٧.٠٠	٤٢.٠٠	٠.٦٥٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٨.٣٠	١.٠٥	١١.٣٠	١١٣.٥٠			
الأعراض الفسيولوجية	الضابطة	١٠	١٨.٩٠	٠.٩٩	٩.٤٠	٩٤.٠٠	٣٩.٠٠	٠.٨٧٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٩.٣٠	٠.٩٤	١١.٦٠	١١٦.٠٠			
سلوكيات متصلة بالمهمة	الضابطة	١٠	١٧.٢٠	٠.٦٣	١١.٣٠	١١٣.٠٠	٤٢.٠٠	٠.٦٩١	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٧.٠٠	٠.٦٦	٩.٧٠	٩٧.٠٠			
عجز المهارات الدراسية	الضابطة	١٠	١٩.٧٠	٠.٤٨	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠	٤٨.٠٠	٠.١٤١	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٩.٦٠	٠.٦٩	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٨٣.٩٠	١.٤٤	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠	٤٥.٠٠	٠.٣٨٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	٨٤.٢٠	١.٣١	١١.٠٠	١١٠.٠٠			

تضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين (الضابطة التجريبية) في القياس القبلي، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات طلاب عينة البحث من حيث العمر الزمني ومتغيرات البحث (الطمأنينة الانفعالية، والضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي)؛ حيث كانت قيم "Z" غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وتم إجراء البحث الحالي في الفصل الأول من العام

== أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإصعاب) ==

الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ على بعض طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ بالفرقة الثانية (شعبة التربية الخاصة)، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج والمكون من (٢٠) جلسة بواقع جلستان كل أسبوع لمدة عشر أسابيع، وقد استغرق تطبيق كل جلسة زمن قدرة (٦٠) دقيقة.

٣- أدوات الدراسة:

أ- مقياس الطمأنينة الانفعالية إعداد / الباحثة

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس للكشف عن مستوى الطمأنينة الانفعالية التي تتمتع بها عينة الدراسة الحالية من خلال قياس (٥) أبعاد أساسية.
خطوات إعداد المقياس: قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظري الخاص بالطمأنينة الانفعالية، وعدد من الدراسات التي تناولت الطمأنينة الانفعالية مثل مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ترجمة وتعريب أحمد سلامة (١٩٧٣)، ودراسة دوانى (١٩٨٣)، ودراسة حسين (١٩٨٧)، ودراسة عودة (٢٠٠٢)، ودراسة أقرع (٢٠٠٥)، ودراسة الشميمرى (٢٠١١)، ودراسة النجار (٢٠١٣)، ودراسة (Steven, Jenny, Kim, & Staci, 2016)، ودراسة حليم (٢٠١٧)، ودراسة رمضان (٢٠١٩).

(١) وصف المقياس وأبعاده: يتكون المقياس من (٧٥) عبارة موزعين على (٥) أبعاد وهم: الشعور بالنبذ وعدم المحبة وتأخذ العبارات رقم (١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦، ٥١، ٥٦، ٦١، ٦٦، ٧١)، والشعور بالوحدة والعزلة وتأخذ العبارات رقم (٢، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧، ٥٢، ٥٧، ٦٢، ٦٧، ٧٢)، والشعور بالخطر والتهديد والقلق وتأخذ العبارات (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨، ٥٣، ٥٨، ٦٣، ٦٨، ٧٣)، والشعور بالتشاؤم وتأخذ العبارات (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٩، ٥٤، ٥٩، ٦٤، ٦٩، ٧٤)، والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا وتأخذ العبارات (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٥٠، ٥٥، ٦٠، ٦٥، ٧٠، ٧٥)، ويعطى المفحوص ٣ درجات في حالة الإجابة دائماً وتكون أعلى درجة على المقياس ٢٢٥ وأقل درجة هى ٧٥ درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى عدم شعور الفرد بالطمأنينة الانفعالية؛ حيث يكون لدى الفرد مستوى منخفض من الطمأنينة الانفعالية في حالة الحصول على درجة مرتفعة على أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

(٢) حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس

أ) الصدق

صدق المحكمين: تم حساب الصدق بعرض المقياس وعباراته (٧٧) عبارة على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (٢) عبارة تم الاتفاق على رفضها في قياس الطمأنينة الانفعالية وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٧٥) عبارة مقسمة على (٥) أبعاد.

صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب الجامعة (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٥٠ من طلاب الجامعة) على مقياس الطمأنينة الانفعالية (إعداد/ الباحثة) ودرجاتهم على مقياس ماسلو للطمأنينة الإنفعالية (ترجمة وتعريب/ سلامة، ١٩٧٣) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم (٠.٨٥) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

ب) الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٥٠ من طلاب الجامعة) بطريقتين هما: **إعادة التطبيق** بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا- كرونباخ، وجدول (٢) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٢): قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الطمأنينة النفسية.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الشعور بالنبذ وعدم المحبة	٠.٨٥	٠.٧٩
الشعور بالعزلة والوحدة	٠.٨٧	٠.٨١
الشعور بالخطر والتهديد والقلق	٠.٨١	٠.٧٧
التشاؤم	٠.٨٣	٠.٧٨
الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا	٠.٨٦	٠.٨٠
الدرجة الكلية	٠.٨٥	٠.٧٩

يتضح من جدول (٢) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

ج) الاتساق الداخلي للمقياس

== أثر التدريب على الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٣) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٣) : قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة

الكلية

الأبعاد	الشعور بالغرلة والوحدة	الشعور بالخطر والتهديد والقلق	التشاؤم	الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا	الدرجة الكلية
الشعور بالنبذ وعدم المحبة	*٠.٧٥	*٠.٧٦	*٠.٧٣	*٠.٧٤	*٠.٧٣
الشعور بالغرلة والوحدة	-	*٠.٧٥	*٠.٧٢	*٠.٧٣	*٠.٧٢
الشعور بالخطر والتهديد والقلق		-	*٠.٧١	*٠.٧٥	*٠.٧٥
التشاؤم			-	*٠.٧١	*٠.٧٧
الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا				-	*٠.٧٥

(* دالة عند مستوى ٠.٠١)

من الجداول السابقة نجد أن معاملات الارتباط موجبة، ويدل هذا على التماسك الداخلي للمقياس.

ب- مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن وآخرون (١٩٩٣) ترجمة وتعريب / الباحثة

يعتبر مقياس كوهن وآخرون (١٩٩٣) ثم أكثر المقاييس المستخدمة لقياس الضغط النفسي المدرك ويتكون من أربع عشر بنداً منها سبعة إيجابية وسبعة سلبية ويقاس الضغوط الناتجة من التوقعات بالنسبة لأحداث المستقبل والضغط الناجم من ظروف الحياة المرهقة، العبارات إيجابية (١، ٢، ٣، ٨، ١١، ١٢، ١٤)، والعبارات سلبية (٤، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٣) وتأخذ العبارات الإيجابية درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، والعبارات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وتمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد درجته في الضغط النفسي المدرك

١) خطوات تعريب المقياس

- حصلت الباحثة على النسخة (Pass/4) للاختبار الضغط النفسي المدرك لكوهن وآخرون.
- قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس وعرضها على متخصصين للغة العربية للتحقق من مدى مطابقة المصطلح اللغوي الإنجليزي للترجمة إلى العربية.
- ثم قامت الباحثة بعرض المقياس مرة أخرى بعد ترجمتهم للغة العربية لمخصص اللغة الأنجليزية للتأكد من أن محتوى العبارة بعد الترجمة لم يتغير.

٢) الخصائص السيكومترية للمقياس

قام معد المقياس بحساب صدق وثبات المقياس باستخدام معامل الفا والتي تراوحت فيما بين (٠.٧٥-٠.٨٦) وهي قيم مرتفعة، وتم حساب الصدق من قبل معدى المقياس عن طريق التمييز من

العينات المرضية مع مقياس آخر وهو مقياس بيك للأكتئاب ومقياس أحداث الحياة وكذلك استخدم التحليل العاملي وكانت كل النتائج التي تم التوصل إليها مرضية وقامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٥٠ من طلاب الجامعة) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكان معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٨٢، وطريقة ألفا-كرونباخ وكان معامل الثبات بها ٠.٧٧، ويتضح أن قيم معاملات الارتباط (الثبات) موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس للدراسة الحالية.

ج- مقياس القلق الأكاديمي (إعداد/ الباحثة)

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي الى التعرف عن مستوى القلق الذي يتوافر لدى عينة البحث وذلك من خلال حساب الابعاد والدرجة الكلية.

١) خطوات إعداد المقياس

قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظري الخاص بالقلق الأكاديمي وعدد من الدراسات التي تناولت القلق الأكاديمي ومنها دراسة (Dobson, 2012)، ودراسة (Shakir 2014)، ودراسة الطافى (٢٠١٧)، ودراسة شبيب والبلوشية (٢٠١٧)، ودراسة (Njue & Anand, 2018) ودراسة عبدة (٢٠١٩)، وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس يتكون من ٣٠ عبارة موزعة على أربعة أبعاد كالتالي:-

أ) القلق بصفة عامة وهي تعنى الأفكار التي قلق الطالب الجامعة من الاختبارات عموماً والتحصيل أثناء هذه الفترة، وقلق الطالب من عدم قدرته على الحصول على تقدير مرتفع في الاختبارات وتأخذ العبارات من (١-١٠).

ب) الأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالقلق وهي تناولت الاضطراب الفسيولوجي التي تصيب الطالب أثناء فترة الاختبارات بصفة خاصة كسرعة ضربات القلب والعرق والارتعاش وتأخذ العبارات من (١١-١٧).

ج) التداخل الناتج من المهام: وهي تتمثل في السلوكيات التي تمنع الفرد نتيجة قلق من الأداء مثل تشتت انتباه ونقصه الثقة بالنفس والتوقف طويلاً عن سؤال لا يمكن الإجابة عليه وتأخذ العبارات (١٨-٢٣).

د) عجز المهارات الدراسية: وهي تعنى عدم قدرة الطالب على مسابرة ما يكلف به من تكاليفات نتيجة القلق، ووجود تباعد بين القدرات الأكاديمية لدية والأداء الأكاديمي المتوقع منه وتأخذ

== أثر التدريب على الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

العبارات من (٢٤-٣٠).

ويتطلب من الطالب الإجابة على مقياس ثلاثي الأبعاد وهي (دائماً - أحياناً - نادراً) وتأخذ

الدرجات (٣-٢-١) على التوالي.

٢) حساب الكفاءة السيكومترية

أ) صدق المقياس:

صدق المحكمين: تم حساب الصدق بعرض المقياس وعباراته (٣٥) عبارة على خمسة

من أساندة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (٥) عبارات تم الاتفاق على رفضها في قياس القلق

الأكاديمي لطلاب الجامعة، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارة مقسمة على (٤)

أبعاد، وصدق المحك الخارجي: حيث قامت قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام

طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب

الجامعة (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٥٠ من طلاب الجامعة) على مقياس القلق الأكاديمي

(إعداد/ الباحثة)، ودرجاتهم على مقياس القلق الأكاديمي (إعداد/ الطايبي، ٢٠١٧) كمحك

خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم (٠.٨٣) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند

مستوى ٠.٠٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية

ذات دلالة إحصائية.

ب) ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٥٠ من طلاب

الجامعة) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات

الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا- كرونباخ، وجدول (٤)

يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٤) : قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس القلق الأكاديمي.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
القلق بصفة عامة	٠.٨٦	٠.٨٣
الأعراض الفسيولوجية	٠.٨٩	٠.٨٤
السلوكيات المتصلة بالمهمة	٠.٨١	٠.٧٦
عجز المهارات الدراسية	٠.٨٣	٠.٧٨
الدرجة الكلية	٠.٨٥	٠.٨١

يتضح من جدول (٤) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية

للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

ج) الاتساق الداخلي للمقياس

== (٢٠) = الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٠٧- المجلد الثلاثون - أبريل ٢٠٢٠ ==

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٥) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	الأعراض الفسولوجية	السلوكيات المتصلة بالمهمة	عجز المهارات الدراسية	الدرجة الكلية
القلق بصفة عامة	*٠.٧٧	*٠.٧٨	*٠.٧٧	*٠.٧٤
الأعراض الفسيولوجية	-	*٠.٧٦	*٠.٧٨	*٠.٧٣
السلوكيات المتصلة بالمهمة		-	*٠.٧٥	*٠.٧٦
عجز المهارات الدراسية			-	*٠.٧٥

(* دالة عند مستوى ٠.٠١)

من الجداول السابقة نجد أن معاملات الارتباط موجبة، وهذا يدل على التماسك الداخلي للمقياس.

د- البرنامج التدريبي القائم على الطمأنينة الانفعالية (إعداد / الباحثة).

التعريف بالبرنامج التدريبي القائم على الطمأنينة الانفعالية: تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: مجموعة من الإجراءات التي تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة حيث يتناول البرنامج ابعاد الطمأنينة الانفعالية وهم: الشعور بالنبذ وعدم المحبة، والشعور بالوحدة والعزلة، والشعور بالخطر والتهديد والقلق، والشعور بالتشاؤم، والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا، واستخدام محتوى يتناسب مع طبيعة الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة والمتمثلة فى التساؤل الذاتى- النمذجة- الحوار- المناقشة- العصف الذهنى- التفريغ الإنفعالى- التخيل- حديث الذات الإيجابى- التوقع الإيجابى، تقبل الذات، الرضا بالقضاء والقدرة، التفائل، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج والمكون من (٢٠) جلسة بواقع جلستان كل أسبوع لمدة عشر أسابيع، وقد استغرق تطبيق كل جلسة زمن قدرة (٦٠) دقيقة موزعة على النحو التالى (جلسة تمهيدية وتعارف والاتفاق على ميثاق الجلسات وتوضيح الهدف العام من البرنامج وإجراءات سير الجلسات، ثلاث جلسات للبعد الخاص بالشعور بالنبذ وعدم المحبة، اربعة جلسات لبعد للشعور بالوحدة والعزلة، ثلاث جلسات لبعد الشعور بالخطر والتهديد، أربعة جلسات لبعد للشعور بالتشاؤم، وأربعة جلسات لبعد الشعور بعدم السعادة وعدم الرضا، وجلسة ختامية وتطبيق القياس البعدى لادوات البحث).

١) أهداف البرنامج

يهدف البرنامج لتدريب الطلاب على أبعاد الطمأنينة الانفعالية لخفض الضغط النفسى المدرك

== أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==
والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٢. الأهداف الإجرائية للبرنامج

- أ) أن يتعرف الطالب على مفهوم الطمأنينة الانفعالية.
- ب) أن يتعرف الطالب على أبعاد الطمأنينة.
- ج) أن يتعرف الطالب على أبعاد عدم الطمأنينة الانفعالية.
- د) أن يطبق التلميذ أبعاد الطمأنينة الانفعالية بتغيير نظرتة للأحداث والأمور.

٣. خطوات إعداد البرنامج

أ) قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظري الخاص بالطمأنينة الانفعالية وعدد من الدراسات التي تناولت الطمأنينة الانفعالية ومنها دراسة منى صالح (٢٠١٧)، دراسة صالح (٢٠١٨)، دراسة الشميمري (٢٠١١)، عودة (٢٠٠٠)، ودراسة حليم (٢٠١٧)، ودراسة رمضان (٢٠١٩)،

ب) قامت الباحثة بالإطلاع على النظريات المفسرة للطمأنينة الانفعالية وأبعادها المختلفة.

ج) قامت الباحثة بصياغة الجلسات التدريبية في ضوء الأبعاد الرئيسية للطمأنينة الانفعالية

٤) الفنيات المستخدمة في البرنامج: التساؤل الذاتي- النمذجة- الحوار- المناقشة- العصف

الذهني- التفريغ الإنفعالي- التخيل- حديث الذات الإيجابي- التوقع الإيجابي

٥) مدة البرنامج المستخدم: تكون البرنامج الحالي من (٢٠) جلسة بواقع جلسات أسبوعياً

لمدة عشرة أسابيع ، زمن كل جلسة (٦٠) دقيقة على ابعاد الطمأنينة الانفعالية وهم:

الشعور بالنبذ وعدم المحبة، والشعور بالوحدة والعزلة، والشعور بالخطر والتهديد

والقلق، والشعور بالتشاؤم، والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا ، موزعة على النحو

التالي (جلسة تمهيدية وتعارف والاتفاق على ميثاق الجلسات وتوضيح الهدف العام من

البرنامج واجراءات سير الجلسات، ثلاث جلسات للبعد الخاص بالشعور بالنبذ وعدم

المحبة ، اربعة جلسات لبعد للشعور بالوحدة والعزلة ، ثلاث جلسات لبعد الشعور بالخطر

والتهديد ، اربعة جلسات لبعد للشعور بالتشاؤم ، واربعة جلسات لبعد الشعور بعدم السعادة

وعدم الرضا ، وجلسة ختامية وتطبيق القياس البعدي لادوات البحث

و - الأساليب الإحصائية المستخدمة: اعتمد البحث الحالي على حساب المتوسطات، معامل

الإرتباط، اختبار (مان ويتي) للمجموعات المستقلة، اختبار (ولكسون) للمجموعات

المرتبطة.

نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي المدرك في إتجاه المجموعة التجريبية".

لاختبار الفرض الأول تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (٦) : قيمة ي ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) على مقياس الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج.

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة*
الضغط النفسي المدرك	الضابطة	١٠	٦٠.١٠	٣.٩٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٧٩	دالة *
	التجريبية	١٠	٢٦.٤٠	٤.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

(* دالة عند ٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) على مقياس الضغط النفسي المدرك بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية لخفض الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الجامعة، مما يثبت الفرض الأول.

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس الضغط النفسي المدرك في إتجاه القياس البعدي".

ولاختبار الفرض الثاني تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

== أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس

القبلي - القياس البعدي) على مقياس الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الجامعة.

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
دالة *	٢.٨٠٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	٢.٩٩	٥٩.١٠	١٠	القبلي	الضغط النفسي
						٤.٠٠	٢٦.٤٠	١٠	البعدي	المدرك

(*دالة عند ٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس الضغط النفسي المدرك لصالح القياس البعدي؛ حيث أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية لخفض الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الجامعة مما يثبت الفرض الثاني.

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس البعدي - القياس التتبعي) على مقياس الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار الفرض الثالث تم استخدام أسلوب إحصائي لأبارامتري هو اختبار (ويلكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول(٨): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس

الضغط النفسي المدرك في القياسين (البعدي - التتبعي).

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غيردالة	١.٣٤٢	٣.٠٠٠	١.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٦.٤٠	١٠	البعدي	الضغط النفسي
						٤.٦٥	٢٧.٩٠	١٠	التتبعي	المدرك

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس البعدي - القياس التتبعي) على مقياس الضغط النفسي المدرك في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية لخفض الضغط النفسي المدرك لدى طلاب الجامعة، مما يثبت الفرض

٤- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في القياس البعدي على مقياس القلق الأكاديمي في إتجاه المجموعة التجريبية".

ولاختبار الفرض الرابع تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان وبيتتي) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي
جدول (٩): قيمة ي ودلالاتها الإحصائية متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) على مقياس القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج.

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة*
القلق بصفة عامة	الضابطة	١٠	٢٨.١٠	٠.٧٣٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨٥	دالة*
	التجريبية	١٠	١٠.٨٠	٠.٩١٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
الأعراض الفسيولوجية	الضابطة	١٠	١٨.٩٠	٠.٩٩٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨٦	دالة*
	التجريبية	١٠	٨.٨٠	٠.٩١٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
السلوكيات المتصلة بالمهمة	الضابطة	١٠	١٧.٢٠	٠.٦٣٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨٩	دالة*
	التجريبية	١٠	٨.٥٠	٠.٧٠٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
عجز المهارات الدراسية	الضابطة	١٠	١٩.٦٠	٠.٥١٦	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨٥	دالة*
	التجريبية	١٠	٩.٠٠	١.٤٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٨٣.٨٠	١.٣١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨١	دالة*
	التجريبية	١٠	٣٧.١٠	١.٧٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

(*) دالة عند ٠.٠٠١

ينضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) على مقياس القلق الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية لخفض القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

٥- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس القلق الأكاديمي في إتجاه القياس البعدي".

ولاختبار الفرض الخامس تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

== أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

جدول (١٠): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في

(القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعـد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
دالة*	٢.٨١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٠٥	٢٨.٣٠	١٠	القبلي	القلق بصفة عامة
						٠.٩١٨	١٠.٨٠	١٠	البعدي	
دالة*	٢.٨٢٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٩٤	١٩.٣٠	١٠	القبلي	الأعراض الفسولوجية
						٠.٩١٨	٨.٨٠	١٠	البعدي	
دالة*	٢.٨٤٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٦٦	١٧.٠٠	١٠	القبلي	السلوكيات المتصلة بالمهمة
						٠.٧٠٧	٨.٥٠	١٠	البعدي	
دالة*	٢.٨١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٦٩	١٩.٦٠	١٠	القبلي	عجز المهارات الدراسية
						١.٤٩	٩.٠٠	١٠	البعدي	
دالة*	٢.٨٢٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٣١	٨٤.٢٠	١٠	القبلي	الدرجة
						١.٧٩	٣٧.١٠	١٠	البعدي	الكلية

* دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس القلق الأكاديمي لصالح القياس البعدي؛ حيث أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية لخفض القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مما يثبت الفرض الخامس.

٦- نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس البعدي - القياس التبعي) على مقياس القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار الفرض السادس تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ويلكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:-

جدول (١١): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس القلق الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي).

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غيردالة	١.٣٤٢	٣.٠٠	١.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٩١٨	١٠.٨٠	١٠	البعدي	القلق بصفة عامة
						١.١٠	١١.١٠	١٠	التتبعي	
غيردالة	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٩١٨	٨.٨٠	١٠	البعدي	الأعراض الفسولوجية
						١.١٥	٩.٠٠	١٠	التتبعي	
غيردالة	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٧٠٧	٨.٥٠	١٠	البعدي	السلوكيات المتصلة بالمهمة
						٠.٨٤٣	٨.٦٠	١٠	التتبعي	
غيردالة	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤٩	٩.٠٠	١٠	البعدي	عجز المهارات الدراسية
						١.٥٢	٩.١٠	١٠	التتبعي	
غيردالة	١.٨٩٠	١.٠٠٠	٢.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٧٩	٣٧.١٠	١٠	البعدي	الدرجة الكلية
						٢.٠٠٤	٣٧.٨٠	١٠	التتبعي	

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في (القياس البعدي - القياس التتبعي) على مقياس القلق الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية في خفض القلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مما يثبت الفرض السادس.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من نتائج البحث الحالي أن البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية كان فعالاً في خفض الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؛ حيث ظهر ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) في القياس البعدي على الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع ظهور هذه الفروق إلى التغيير والتأثير الذي أحدثه البرنامج، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسين (١٩٨٧) والتي توصلت لوجود علاقة طردية موجبة بين شعور الفرد بمفهوم ذاته، وارتفاع مستوى الطمأنينة الانفعالية؛ حيث تمتع أصحاب المستوى العالي من الطمأنينة الانفعالية بمستوى مرتفع من الشعور بالذات والثقة بالنفس، وهذا ما حققه البحث الحالي حيث عمل البحث الحالي بعد تطبيق البرنامج القائم على الطمأنينة الانفعالية في تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس وشعور الفرد بأنه مقبول ومحبوب من الآخرين، مما انعكس على ماله من ضغط نفسي مرتفع وقلق أكاديمي؛ فانخفضت درجات الطلاب على مقياسي الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا ما اتفقت معه نتائج

== أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

دراسة كل من العرج (٢٠١٧)، ودراسة صالح (٢٠١٨)، ودراسة دوانى (١٩٨٣)، ودراسة عودة (٢٠٠٢)، ودراسة أفرع (٢٠٠٥)، ودراسة الشميمرى (٢٠١١)، دراسة Steven, et al., (2016)، ودراسة رمضان (٢٠١٩). وقد توصلت دراسة المشاقي (١٩٩٥) على أن إعطاء الفرد الثقة بالنفس وشعوره بالأمن يقلل من شعوره بالقلق؛ وهذا ما أكدته نتائج البحث الحالى؛ حيث توصلت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) فى القياس البعدى على مقياس القلق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث عمل البرنامج المستخدم على زيادة شعور الفرد بالأمان والثقة بالنفس والتقبل من الآخرين، والتغلب على القلق والتوتر والخوف من أداء المهام الأكاديمية المختلفة، والتعامل معها بمستوى معتدل من القلق بعيدًا عن القلق العالى الذى يسبب التوتر، واتفقت هذه النتائج أيضا مع دراسة (Dobson (2012، ودراسة (Shaker 2014)، ودراسة الطايفى (٢٠١٧)، ودراسة شبيب والبلوشية (٢٠١٧)، ودراسة Njue & Anand (2018)، ودراسة عبده (٢٠١٩)، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة برزوان، وفرشان، (٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن أعباء الحياة، وعدم جود توافق نفسى وافتقاد الفرد للأمن النفسى يصيب الفرد بالضغوط النفسية، وأنه يمكن التغلب على ذلك باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط منها حديث الفرد الإيجابى عن ذاته وهذا ما استخدمته الباحثة كإحدى فنيات البرنامج؛ حيث قامت بتدريب الطلاب على مهارة حديث الذات الإيجابى للنفس، وتحويل الأفكار السلبية بعدم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط لأفكار إيجابية بارتفاع مستوى شعور الفرد بالطمأنينة الانفعالية، وتوصلت نتائج البحث لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) فى القياس البعدى على مقياس الضغط النفسى المدرك لصالح المجموعة التجريبية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة حلیم (٢٠١٧) والتي توصلت لوجود ارتباط دال بين الطمأنينة الانفعالية والضغوط الأكاديمية المدرسة بمعنى أنه كلما زاد مستوى الطمأنينة انخفضت درجة الضغوط الأكاديمية لدى الطالب.

التوصيات:

- ١- ضرورة تدريب شباب الجامعات على كيفية معالجة الأفكار الخاطئة التى تتكون عن الذات واستبدالها بأفكار إيجابية تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على مواجهة الضغوط النفسية.
- ٢- ضرورة تشجيع أبنائنا وبناتنا الطلبة والطالبات منذ بداية السلم التعليمي على التعلم الذاتى تجنبًا لحدوث الضغوط التى تحدث فى مرحلة الجامعة.

٣- ضرورة العمل على رفع مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى طلابنا لخلق جيل سوي متوازن قادر على الإيفاء بمتطلبات مجتمعه من خلال محتوى دراسي يلبي حاجاته وقدراته ويتناسب مع إمكانياته.

البحوث المقترحة:

- ١- علاقة الطمأنينة الانفعالية بمستوى الطموح الأكاديمي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ٢- فعالية برنامج تدريبي قائم على الطمأنينة الانفعالية لتحسين مفهوم الذات والتفكير الإيجابي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣- الطمأنينة الانفعالية والرفاهية الاجتماعية والتعلم المنظم ذاتياً كمنبئات بالإبداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

المراجع:

- أبو مصباح، ابتسام وشرفي، مهمل وهناء، أسشيا (٢٠١٧). فعالية العلاج المعرفي السلوكي المعتمد على تقنية حل المشكل في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق الموتى لدى حالة مصابة بالحمل العنقودي، مجلة دراسات نفسية مركز البصيرة للبحوث والإستشارات التعليمية، (١٤)، ٥٥-٦٤.
 - أقرع، إياد محمد (٢٠٠٥). الشعور بالأمن النفسي وتأثيره ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا.
 - بدر، فائقة محمد (٢٠٠٧). الأمن النفسي وتقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب السعوديين والمغتربين بالمرحلة الابتدائية، مجلة دراسات عربية، ٢(٦)، ١١٥-١٥٠.
 - برزوان، حسبية وفرشان، لويزه (٢٠١٩). الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعيات، مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٢(١)، ٢٤٠-٢٥٢.
 - حسين، محمود عطا الله (١٩٨٧). مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، ١٥ (٣)، ١٠٣-١٢٨.
 - حلیم، شیری مسعد (٢٠١٧). الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغط الأكاديمية لديهم، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٧ المجلد الثلاثون - أبريل ٢٠٢٠ (٢٩)

== أثر التدريب علي الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإحصاب) ==

- التربية بالزقازيق، (٩٥)، ٢٦١-٣١٦.
- دوانى، كمال سليم (١٩٨٣). اختبار ماسلو للشعور بالأمن: دراسة صدق للبيئة الأردنية، دراسات العلوم الإنسانية، ١٠ (٢)، ٤٧-٥٦.
 - رمضان، نجوى محمد (٢٠١٩). الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية في مستوى أداء التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٣ (٤٨)، ٧٨٣-٧٣٧.
 - زهران ، حامد عبد السلام (١٩٨٧). قاموس علم النفس "إنجليزي عربي"، القاهرة: عالم الكتب.
 - الزهرانى، أحمد صالح (٢٠١٨). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، ٢(١٦)، ٩٩-١٢٨.
 - سلامة، أحمد عبدالعزيز(١٩٩٣). كراسة تعليمات إستفتاء ماسلو، القاهرة: دار النهضة العربية.
 - شبيب، أحمد والبلوشية، عائشة (٢٠١٧). دراسة الفروق في القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من الجنسية في ضوء تخصصاتهم العلمية، مجلة العلوم التربوية جامعة جنوب الوادى، (٣٠)، ١٤-٤٠.
 - الشميمرى، هدى صالح (٢٠١١). مستوى الأمن النفسى (الطمأنينة الأفعالية) لدى الطالبة الجامعة في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي، المؤتمر السنوى السادس عشر للإرشاد النفسى: الإرشاد والنفس وإدارة التعبير مصر بعد ثورة ٢٥ يناير، (٢)، ٦٤٥-٧٢١.
 - صالح، عياد أسماعيل (٢٠١٨). قياس الطمأنينة الانفعالية لدى المرشدين التربويين: بناء وتطبيق، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣ (٣)، ٤٢-٧٢.
 - الطافى، عبده كامل (٢٠١٧). فاعلى منظور القوى في خدمة الفرد للتخفيف من القلق الأكاديمي لدى الطلاب المستجدين بالجامعة، مجلة الخدمة الاجتماعية، ٨(٥٧)، ٧٨-١٥.
 - عبده، آثار عبدربه (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجية تحليل بنية النص اللغوى في تحسين الفهم القرائى وأثره في خفض القلق الأكاديمي لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، المجلة العربية لآداب والدراسات الإنسانية، ٣(٩)، ١-١

- العرج، منى صالح (٢٠١٧). استراتيجيات التدبير وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من مرضى السرطان بالمنطقة الوسطى، دراسة ارتباطية مقارنة، *مجلة البحث العماني للتربية*، ١١ (١٨)، ٢٨٩-٣١٠.
- على، ريان ويوسف، هاجر (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالامن النفسى لدى الأزواج الذين يعانون من تأخر الانجاب: دراسة ميدانية بعيادات ومركز الخصوبة وعلاج تأخر الانجاب بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة افريقيا العالمية، السودان.
- عودة، فاطمة يوسف (٢٠٠٢). المناخ النفسى الاجتماعى وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- لبوازدة، عبدالحق (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر ١، ٢، ٣، *مجلة أنسة للبحوث والدراسات*، ١٥، ١٢٣-١٦٠.
- مسيلي، رشيد وأحمد، فاضلى (٢٠١٣). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة الانتحار: دراسة مقارنة بين أساليب التعامل مستوى الشعور بالإكتئاب واليأس، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (١٣)، ٣٠٥-٣٣١.
- المشاقى، عرسان عبدالطيف (١٩٩٥). القلق وانعكساته على الأمن النفسى للفرد والمجتمع، الأمن والحياة، *مجلة جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية*، ٤١ (٨٥١)، ٢٠ - ٢٣.
- النجار، علاء الدين السعيد (٢٠١٣). الإسهام النسبي للذكاء الوجدانى وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالأمن النفسى لدى الطلبة المعلمين، *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٢٤ (٩٤)، ٢٥١-٢٨٥.
- Ajay, C. (2016). An Achievement Motivation and Academic Anxiety of School Going Students, *Psychology and Behavioral Science*, 1(4), 1-12.
- Adler, A. (1929). *Problems of Neurosis*, London, Kegan Paul.
- Capon, M. & Washington, C. (2015). Marital conflict, children's emotional security and psychological adjustment: an observational study of the influence of marital positive, *PHD thesis, university of American*.

== أثر التدريب على الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإجهاد) ==

- Cohen, S., Lamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global Measure of Perceived stress, *Journal Health Society and behavior*, 24, 385-396.
- Cummings, E. M., & 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.
- Dobson, C. (2012). Effects of Academic Anxiety on the performance of students with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety at School, *A master's thesis of Arts in education*, Northern Michigan University.
- Erikson, E. H. (1958). The syndrome of identity diffusion in adolescents and young adults. In J. M. Tanner & B. Inhelder (Eds.), *Proceedings of the Third Meeting of the Child Study Group, World Health Organization: Discussions on child development*. New York: International Universities Press, V (3), 133-167.
- Holden, S., Forester, B., Welford, H. & Reilly, E. (2019). Sport Locus of Control and Perceive Stress among college Student – Athletes, *International Journal of Environmental Research and public Health*, 16, 1-7.
- Limy, C. & lee, T. (2013). Perceived Stress, coping Strategy and general Health: A study on accounting students in Malaysia, *Journal of Arts, Science and Commerce*, 8 (1), 88-92.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*", New York: Springer.
- Maslow, H. (1972). *The Further Reaches of Human Nature*, New York: the Viking Press.
- Nitro, K. & Rajesh, R. (2016). A study of Academic anxiety of Secondary School Students Techno EARN, 6 (1), 31-34.
- Njue, J. & Anand, M. (2018). Academic Anxiety and general wellbeing a comparative study among High School Students of Rohtak India, *Journal of School and Cognitive Psychology*, 5 (1), 206-230.
- Phillips, C. (2013). Perceived Stress. In: Gellman M.D., Turner J.R (Eds), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, Springer, New York,
- Shahroui, E. (2016). Sources of Academic Anxiety among under graduate students' contemporary study Between Private and Government Universities, *Journal of Emerging Trends in*

Educational Research and policy Studies, 7 (2), 118-124.

- Shaker, M. (2014). An Academic Anxiety as a correlate of Academic achievement, *Journal of Education and Practice*, 5 (10), 29-36.
- Shalaby, S. & AIDilh, S. (2015). Exploring the Relationship between Perceived Stress and Academic Achievement among Critical care Nursing Students, *Journal of Health*, 2(4), 283-296.
- Shankar, A. & Murthy, T. (2019). A comparative Study on Perceived Stress, Coping, Quality of life, and Hopelessness between Cancer Patients and survivors, *Journal of Palliative care Indian*, 25 (3), 414-420.
- Steven, B., Jenny, H., Kim, T. & Staci, S. (2016): Attending to Emotional Faces: Interpersonal Connections and Depression History, *Journal of Social Psychology*, 35 (3), 202-234.
- Zinchenko, p., Busygina, S. & Pevelygina, B. (2013). Stress Inducing situations and Psychological Security of the penal System staff, *Social and behavioral Science*, 86, 93-97.

== أثر التدريب علي الطمأنينة الإيجابية في خفض الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) ==

The Effectiveness of a training program based on Emotional Reassurance to Decrease Perceived Stress and Academic Anxiety among University Students

Dr/ Ehsan Nasr Atalla Hendawy
Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education, University of Kafr El Sheikh
dr_ehsanhendawy2011@gmail.com

Abstract:

This research aimed to detect the effectiveness of a training program based on emotional reassurance to decrease perceived stress and academic anxiety among university students, the research sample consisted of (20) male and female students 2nd Y students, Faculty of Education, age between (18-20) years, divided into (2) equal groups: the **experimental group** (7female and 3male) students, with age mean (19.08) year and standard deviation (0.573) year, a **control group** (7female and 3male) students, with age mean (18.95) year and standard deviation (0.685) year, the research relied on semi-experimental approach, the research tools included emotional reassurance scale (prepared by/ researcher), perceived stress scale (Kohin, et al.,1993)(translated and arabized by/ researcher), academic anxiety scale (prepared by/ researcher), and the training program based on emotional reassurance (prepared by/ researcher), The research found that training on emotional reassurance is effective in reducing perceived stress and academic anxiety among university students

Key Words: Emotional Reassurance, Perceived Stress and Academic Anxiety.