

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات التواصل في خفض التوتر وتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية

The Effect of a Group Counseling Program in Communication Skills on Reducing Stress and Improving Psychological Security among Secondary School Students

الملخص

د. إبراهيم باجس
معالي

جامعة العلوم الإسلامية العالمية
كلية العلوم التربوية - قسم
الإرشاد النفسي

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات التواصل لخفض التوتر وتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس التوتر، وعلى درجات منخفضة على مقياس الأمن النفسي، وقسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكونت من (١٥) طالباً تلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات التواصل لمدة (٨) أسابيع بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة. والمجموعة الضابطة، تكونت من (١٥) طالباً لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات التواصل. واستخدم الباحث أسلوب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لاستقصاء أثر المعالجة التجريبية. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في التوتر بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للشعور بالأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. **الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي، ومهارات التواصل، والتوتر، والشعور بالأمن النفسي.

Abstract

This study aims at exploring the effect of a group counseling program in communication skills on reducing stress and improving psychological security among secondary school students. The sample of the study consists of (30) students who have scored the highest grades on a stress index and who also have scored low grades on a psychological security index.

The sample is randomly divided into two groups: An experimental group which consists of (15) students who received a training program in communication skills for eight weeks with an average of one hour session per week. The control group consists of (15) students; those did not receive the training program in communication skills. The ANCOVA statistical method is utilized to analyze the data and trace the effectiveness of the program.

The results of the study have revealed significant differences in relation to the stress variable between the two groups in favor of the experimental group. Also, statistically significant differences have been found between the two groups in relation to the variable of psychological security in favor of the experimental group.

Keywords: Counseling Program; Communication Skills; Stress; Psychological Security

المقدمة

للجماعة، وانخفاض مستوى القلق لديه، بينما خصائص الفرد الذي لا يشعر بالأمن تتمثل في شعوره بأنه منبوذ من قبل الآخرين، وشعوره بالعزلة والشعور الدائم بالقلق والخطر والتهديد.

يؤكد ماسلو (Maslow، 1970) على أهمية الحاجة للأمن النفسي، ويركز على أساس أن الحاجات لا تتساوى في أهميتها وفي إلحاحها طلباً للإشباع، حيث وضع الحاجات الفسيولوجية في قاعدة الهرم لأنها ضرورية لضرورة بيولوجية، ويأتي ذلك حاجات الأمن النفسي. ويرى أن عدم إشباع حاجات الأمن النفسي يؤثر في محاولة إشباع الحاجات الأخرى التي تقع فوقها في الترتيب الهرمي. إذ يرى أن الحاجة للأمن النفسي لا تظهر عند الفرد إلا بعد أن يشبع حاجاته الفسيولوجية ولو جزئياً.

ويؤكد بريكنريدج وفنسننت (Breckenridge & Vencent, 2009) أن أول ما يحتاج إليه الطفل من الناحية النفسية هو الشعور بالأمن، إذ إن الحاجة للأمن النفسي شرط أساسي لانتظام حياة الطفل واستقرارها. وهذا ما ذهب إليه جيرسلد (Jersild, 2006) بقوله إن فقدان المراهق للشعور بالأمن

تعد الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك الإنساني، وهي أساسية للنمو النفسي السوي والتكيف والصحة النفسية، حيث تحتاج الحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي إلى شعور الفرد بإشباع حاجاته الجسمية والاجتماعية، وتجنب الخطر؛ لذلك عدها ماسلو من ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها، حيث جاءت في المرتبة الثانية بعد الحاجات الفسيولوجية، كما أن عدم قدرة الفرد على إشباع هذه الحاجة سيؤدي إلى حالة من القلق والتوتر. إن إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي يحتاج إلى تماسك المجموعة وسلامة الأدوار الاجتماعية وسهولة عملية التواصل (سلامة، 2008).

ويشير الداھري (2005) إلى أن افتقار الطلبة إلى الشعور بالأمن النفسي يؤدي إلى انسحابهم من المشاركة الاجتماعية وشعورهم بالخوف والقلق، ويذكر (حمزة، 2001) خصائص الشعور بالأمن النفسي، وخصائص عدم الشعور بالأمن من خلال اختبار ماسلو، فيبين أن خصائص الفرد الذي يشعر بالأمن تتمثل في شعوره بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين، وشعوره بالانتماء

وترى هورني (Horney) المشار إليها في (مسعود، 2011) أن شعور الفرد بالأمن النفسي، يعود في جذوره إلى أسباب اجتماعية أهمها علاقة الطفل بوالديه منذ بداية مرحلة الطفولة، فعطف الوالدين ودفء علاقتهما يشبعان حاجة الطفل إلى الأمن، وترى أن أصول السلوك العصابي يكمن في إهمال الطفل وعدم مبالاة الوالدين به، فينشأ في جو أسري لا ينعم فيه بالدفء والحب مما يسبب انعدام الأمن والشعور بالقلق، وبالتالي يلجأ إلى عدة أساليب دفاعية ليستعيد أمنه المفقود، أو يحاول أن يكون لنفسه صور مثالية، فالقلق لديها ناتج من مشاعر عدم توافر الأمن في العلاقات الشخصية المتبادلة فهي عكس فرويد لا تؤمن بأن القلق جزء لا يمكن تجنبه في الطبيعة الإنسانية.

إن تعرض الأفراد للتوتر النفسي في مجالات حياتهم المختلفة، قد يؤدي بهم إلى عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والتكيف معهم، ويعرف براون وراف (Brown & Ralph, 2010) التوتر النفسي بأنه محصلة لحالتين مختلفتين، الحالة الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد، وتسبب له التوتر، والحالة الثانية تشير إلى ردود الفعل النفسية التي تتمثل بمشاعر الحزن التي يعيشها. فالعلاقة بين مهارات التواصل والتوتر هي علاقة عكسية، فإذا امتلك الفرد مهارات التواصل فإنها تساعده على تخفيف حدة التوتر؛ لأن مشاكل التواصل تظهر من خلال علاقات الأفراد الصعبة التي تؤدي إلى التوتر.

وقد اهتمت النظريات السلوكية - المعرفية بموضوع التوتر؛ إذ ركز العلاج المعرفي السلوكي على أهمية العمليات المعرفية، مثل: التفكير، والحديث الذاتي، في استمرار الاتصال مع الآخرين، ومن هنا يمكن أن ننظر إلى النظريات السلوكية المعرفية أنها تعمل على تنظيم المجال الإدراكي لدى الأفراد، وإعادة تنظيم الأفكار حتى يظل الفرد قادراً على التواصل مع الآخرين بواقعية ومنطقية، فالعلاج السلوكي المعرفي يمتاز بأنه نشيط ومباشر وليس سلبياً،

النفسي قد يترتب عليه الشعور بالخوف والقلق، وعدم الاستقرار، وقد يترتب عليه أيضاً تكوين الكراهية لمصدر فقدان وتوجيه النزعات العدائية نحوه.

وهذا ما أشار إليه دوست (Dost, 2008) بقوله: إن عدم الشعور الداخلي بالأمن يسبب للفرد حالة من القلق تثير اضطرابه، وتجعله يشعر بعدم الارتياح وترقب الشر مما يؤثر في فاعليته. وإن الذين يفتقدون الأمن يبدون قلقاً زائداً تجاه مواقف الحياة اليومية التي لا تثير عادة اهتمام الآخرين، إضافة إلى أنهم يكونون أقل شعبية بين أقرانهم وأقل إبداعاً، ويكون مفهوم الذات لديهم متدنياً نسبياً إضافة إلى أنهم لا يعبرون عن غضبهم من الآخرين بحرية.

ويرى أريكسون (Erikson, 1980) أن الأمن النفسي ينشأ من إشباع الوالدين للحاجات الأساسية للطفل التي بدورها تجعل الفرد يشعر بالأمن والثقة في نفسه والآخرين، وعندما يحس الطفل بهذا الإحساس، فإن ذلك يضع قاعدة لنجاحه وإنجازاته، بينما الرعاية غير الملائمة للطفل وإشعاره بالفرض تجعله يشعر بعدم الأمن والثقة بالنفس وعدم الثقة بمن حوله.

ويرى لندرفي ومين (Londerville & Main, 2011) أن الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهو من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. ويرى أدلر (Adler) أن عدم الشعور بالأمن ينشأ من شعور الفرد بالدونية والتحقير الناتجين عن إحساس بالقصور العضوي أو المعنوي، مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك، ببذل المزيد من الجهد الذي قد يكون إيجابياً نافعاً للمجتمع، أو سلبياً كالعنف والتطرف، وقد أطلق على هذه الظاهرة (التعويض النفسي الزائد)، لذا؛ فقد ارتبط مفهوم الأمن النفسي لدى أدلر بقدرة الفرد على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل والحب والمجتمع (مخيمر، 2003).

التوتر لديهم، سببها افتقارهم إلى مهارات التواصل. وكذلك أشارت أبحاث سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 2011) إلى أن الأفراد الذين يتم تدريبهم على مهارات التواصل لديهم قدرات عالية على حل صراعات الاتصال مع الآخرين ومشكلاته، ويكونون بذلك أكثر نضجاً، ومقاومة للتوتر النفسي؛ فالتدريب على مهارات التواصل وجد ليكون فعالاً في مقاومة التوتر النفسي الذي يتعرض له الأفراد. وكذلك أكدت أبحاثهما على مدى التأثير الإيجابي لبرامج التدريب على مهارات التواصل ودورها في تخفيف مستوى التوتر لدى الأفراد الذين يتعرضون لتلك البرامج.

إن طلبة المرحلة الثانوية هم من المراهقين، ومرحلة المراهقة تمتاز بالتغيرات العقلية والجسدية والاجتماعية والانفعالية السريعة، وتدريبهم على مهارات التواصل يساعدهم في التخفيف من المشكلات التي يواجهونها سواء في المدرسة أو البيت أو المجتمع، فشعورهم بالتوتر ناشئ عن إحباطاتهم المتكررة، والفشل في التواصل الجيد مع المعلمين. وهذا بدوره قد يؤدي إلى انخفاض الشعور بالأمن النفسي.

مشكلة الدراسة:

تعد الحاجة إلى الأمن النفسي من أبرز الحاجات التي تعمل على استمرار السلوك الإنساني؛ إذ لا يمكن فهم حاجة الفرد للشعور بالأمن بمعزل عن بقية الحاجات، حيث تعتبر هذه الحاجة عاملاً أساسياً تدرج تحته جميع أنواع السلوك، فحين تشبع أي حاجة للفرد فإنه يشعر بالأمن. ومن هنا تبرز أهمية الشعور بالأمن النفسي لطلبة المرحلة الثانوية، وهي مرحلة المراهقة، حيث يحتاجون كما أشار إريكسون إلى البحث عن الذات والهوية التي تعطي الفرد إحساساً بالأمن. فعدم توفر البيئة المناسبة التي تشبع للفرد حاجاته، قد يؤدي إلى شعور الفرد بالتوتر والقلق، وبالتالي يؤدي إلى خلق شخصية مضطربة وغير مستقرة.

ويهدف إلى التعرف على آلية التوتر، ومسبباته عند الأفراد؛ وذلك لتعليم الأفراد مهارات شخصية، ومهارات التواصل، حتى يستطيع الفرد التواصل مع الآخرين (Belack & Kazdin, 2008).

وكذلك اهتمت النظرية الوجودية بالتوتر، فرأت أن سبب التوتر عند الفرد، هو عدم الاتساق الواضح بين الذات، وخبرات الكائن الحي، لذلك يركز روجرز على تعليم الفرد مهارات التواصل لمساعدته في التغلب على مواقف التوتر، من خلال استخدام النظرية لمهارات التواصل الفعالة، مثل: الإصغاء، وعكس المشاعر، والتعاطف، والتلخيص (Corey, 2007).

فالتوتر يفسر من السلوكيين بأنه مثير، بينما يراه آخرون بأنه استجابة، ويراه آخرون بأنه حالة وسطية بين المثير والاستجابة، وبغض النظر عن التفسير، فالتوتر يؤدي إلى إعاقة قدرات الفرد، فيشعر بالقلق أو عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، والصراع، والتشتت. لذلك؛ فإن المهارات التي تساعد على خفض التوتر هي مهارات الاسترخاء، ومهارات التواصل، وإعادة البناء المعرفي (السعد، 2000). فالفرد يواجه في حياته الكثير من التوترات، لذلك؛ فإنه يسعى إلى تعلم مهارات تساعد على مواجهة هذه الضغوطات. ومن هذه المهارات مهارات التواصل التي تساعد الفرد على كيفية التعامل مع المواقف التوترية، التي تساعد في حل مشكلاته، واتخاذ قرارات سليمة تشعره بالاحترام لذاته وللآخرين (Rutter, 2008).

يرى اوكن (Okun, 2006) أن مهارات التواصل هي عامل هام في خفض التوتر؛ لأن مشكلات الأفراد تنشأ من سوء الفهم عندما لا تتفق التوقعات من التواصل، فعندما يواجه الأفراد هذه المشكلات يبدأون بالبحث عن العلاج لأنهم يفتقرون إلى تلك المهارات. والتدريب على مهارات التواصل هو محاولة لخفض مستوى التوتر لدى الأفراد. وذلك؛ أن الصراعات المستمرة بين الأفراد وزيادة مستوى

تعريف المصطلحات:

مهارات التواصل: مجموعة من المهارات، كمهارة الصمت، ومهارة الإصغاء، ومهارة المواجهة، ومهارة السؤال، ومهارة التفسير، ومهارة إعطاء المعلومة، وهي تحتاج إلى تمارين وتدريب وتكرار ونمذجة وتطبيق وممارسة في مواقف الحياة المختلفة (okun,2006).

التوتر: مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه، وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد (السعد، 2000). (ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على قائمة التوتر المستخدمة في هذه الدراسة).

الشعور بالأمن النفسي: هو حاجة أساسية للفرد، تشعره بالاطمئنان والحب والانتماء؛ لكي يصل إلى شخصية إيجابية منتجة. وهو أحد الدعائم التي تركز عليها الصحة النفسية (بخيت، 1984). (ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشعور بالأمن النفسي المستخدم في هذه الدراسة).

البرنامج الإرشادي: هو أحد أساليب الإرشاد النفسي، الذي يستخدم مع مجموعة صغيرة من الأفراد، يتراوح عددهم من (8-15)، ويتم اختيارهم بحيث يشتركون في مشكلات متشابهة، ويتلقى الأفراد خلال الجلسات مجموعة من المهارات للتعامل مع الصعوبات التي يواجهونها (corey,2007).

الدراسات السابقة:

أجرى السيد (2004) دراسة هدفت إلى التعرف على إساءة المعاملة والشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية. تكونت العينة من (612) طالبا وطالبة من طلاب الصف الحادي عشر. واستخدم الباحث مقياس التنشئة الأسرية ومقياس الشعور بالأمن. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين أسلوب التنشئة الأسرية والشعور بالأمن النفسي ولصالح الأسلوب الديمقراطي،

ومن خلال مراجعة الباحث للأدب النفسي والتربوي، وجد أن فقدان الفرد للأمن، وبالتالي شعوره بالتوتر تنبع من حلقة مفقودة بين الفرد والآخرين، ألا وهي افتقار بعض الطلبة إلى مهارات التواصل الملائمة لتحقيق الشعور بالأمن وخفض التوتر. لذلك؛ جاءت هذه الدراسة محاولة معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات التواصل في خفض التوتر وتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة بشكل عام من خلال ما يأتي:
الأهمية النظرية:

*توضيح العلاقة بين البرنامج الإرشادي وبين التوتر والشعور بالأمن النفسي.

*توظيف برنامج إرشادي لتدريب الطلبة على مهارات التواصل.

الأهمية التطبيقية:

*تفيد الدراسة المرشدين في المدارس والجامعات لتطبيق البرنامج الإرشادي، ومدى فاعلية مثل هذه البرامج على التوتر والشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة.

فرضيات الدراسة:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى التوتر على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية بين الطلبة الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل، والطلبة الذين لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل.

2-لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (0.05) في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين الطلبة الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل، والطلبة الذين لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل.

المرحلة المتوسطة في مدينة جدة. واستخدمت الباحثة مقياس أساليب المعاملة الوالدية، ومقياس الطمأنينة، ومقياس القلق. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين أسلوبَي معاملة الأب (العقاب - سحب الحب) بعدم الأمن النفسي، وعلاقة سالبة بين أسلوب الأب (الإرشاد والتوجيه) والشعور بعدم الأمن النفسي لدى عينة الدراسة.

وأجرى ميدلسمس (Middlemiss, 2008) دراسة على عينة مكونة من (55) من الطلبة الذين لديهم مشكلات في التواصل مع الآخرين، وهدفت الدراسة إلى تدريبهم على مهارات التواصل، وقد تم تقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى درست على مهارات التواصل، من مثل: الإصغاء، والسؤال، وعكس المشاعر. وتم تدريب الأفراد على هذه المهارات من خلال أسلوب إعطاء المعلومة، والمناقشات، والخبرات الفردية. أما المجموعة الثانية فقد اعتبرت مجموعة ضابطة. واستمر تطبيق البرنامج لمدة عشرة أسابيع، بمعدل جلسة في كل أسبوع، وأشارت نتائج الدراسة إلى تحسن مهارات التواصل وانخفاض مستوى التوتر وزيادة مستوى الرضا لدى الأفراد، وعبروا عن مدى ارتياحهم في التفاعل والتواصل مع الآخرين.

وفي دراسة قام بها ليدز (Leeds, 2007) هدفت إلى تدريب الأفراد على مهارات التواصل ومهارات الضبط والنمذجة، ومدى علاقتهما بمستوى الشعور بالأمن النفسي. تكونت عينة الدراسة من (97) فرداً لديهم مشكلات سلوكية، وضعف في التواصل مع الآخرين، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، تم تدريب المجموعة الأولى على مهارات التواصل، والمجموعة الثانية على مهارات الضبط، والنمذجة، في حين اعتبرت المجموعة الثالثة مجموعة ضابطة. واستمر البرنامج مدة (15) أسبوعاً، بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، مدة الجلسة (90) دقيقة، وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى الشعور بالأمن لدى أفراد المجموعة التجريبية

كذلك وجدت أن للمستوى الاقتصادي والثقافي لدى الوالدين أثراً على درجات الشعور بالأمن النفسي، والذي كان منخفضاً في الأسر الفقيرة.

وأجرت الغرابية (2004) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة آل البيت، والعلاقة بين الشعور بالأمن وبعض المتغيرات كالجنس ومفهوم الذات والقيم الإسلامية وتفاعلاتها. وتكونت عينة الدراسة من (218) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي، ومقياس مفهوم الذات، ومقياس القيم الإسلامية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ من الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة على مقياس الأمن النفسي الكلي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير مفهوم الذات، حيث ازداد مستوى الأمن النفسي بزيادة مستوى مفهوم الذات. كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي تعزى إلى التفاعلات الثنائية والثلاثية بين متغيرات الجنس والقيم الإسلامية ومستويات مفهوم الذات.

في حين أجرى أقرع (2005) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة الأمن النفسي ببعض المتغيرات، طبقت على عينة من طلبة جامعة النجاح بلغت (1002) طالباً وطالبة، وكان من نتائج الدراسة أن الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة حصل على تقدير منخفض، وأسباب انخفاض النسبة تعود إلى الظروف الاجتماعية والنفسية التي يسببها الاحتلال والمعاناة والقهر الذي يمارس ضد الشعب الفلسطيني بالتدمير والقتل والتشريد والعدوان، مما جعل الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة متدنياً.

وأجرت المهندس (2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية للأب والأم والأمن النفسي والقلق، وتكونت عينة الدراسة من (411) طالبة من طالبات

الاجتماعية داخل العمل جيدة، فإن مستوى الشعور بالأمن لديهم قد تحسن، في حين أن الأفراد الذين يفتقرون إلى مهارات الاتصال الفعال، فإن اتجاهاتهم نحو ذاتهم والآخرين سلبية، ولديهم قلق مرتفع.

في دراسة قام بها ستيفرز (Stivers, 2009) هدفت إلى التدريب على مهارات التواصل على عينة مكونة من (34) فرداً، تم تطبيق اختبار قبلي وبعدي على أفراد العينة، ثم متابعة استمرت مدة ثلاثة شهور، وقد تم تدريبهم على مهارات: (1) مجموعات الدعم (2) خفض مستوى الضغوطات والتوتر (3) تحديد الانفعالات والتعبير عنها (4) الضبط الإيجابي (5) مهارات السلوك. وقد استغرق البرنامج التدريبي مدة خمسة عشر أسبوعاً، بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، لمدة ساعتين. وقد أشارت التقارير التي قدمها المشاركون بعد تطبيق البرنامج التدريبي إلى انخفاض التوتر النفسي، والاكتئاب لديهم، وتحسن مستوى تكيفهم.

في دراسة أجراها روتر (Rueter, 2010) هدفت إلى تقييم مدى الاستفادة التي يحققها الأفراد عند تعرضهم لبرامج التدريب على مهارات التواصل في خفض التوتر النفسي والقلق. وقد تكونت عينة الدراسة من (209) منهم (103) من الأفراد تم اختيارهم عشوائياً للتدريب على برنامج مهارات التواصل، قسّموا إلى (8) مجموعات صغيرة، كل مجموعة تكونت من (12) فرداً و(106) من أفراد العينة استخدموا كمجموعة ضابطة. وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين تعرضوا لبرنامج التدريب حققوا مستوى عالٍ من انخفاض مستوى التوترات النفسية مقارنة بالأفراد الذين لم يتعرضوا للبرنامج.

وقام سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 2011) بدراسة هدفت إلى متابعة سلوك الطلبة الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي على عينة مكونة من (98) من الأفراد الذين لديهم مشكلات سلوكية وانفعالية، تم تقسيم أفراد العينة

مقارنة بالمجموعة الثانية والمجموعة الضابطة. كما قام سلامة (2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية إرشادي جمعي سلوكي - معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وتكونت العينة من (60) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتوزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، وبالتساوي من حيث عدد الطلبة والجنس. واستخدم في هذه الدراسة مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي واستبانة مهارات التكيف النفسي، وبرنامج إرشادي جمعي سلوكي - معرفي. وأظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في الدرجة الكلية للأمن النفسي ولصالح القياس البعدي، كما أنه يوجد أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في أبعاد مهارات التكيف النفسي.

في دراسة أجراها فوكس وفوكس وآخرون (Fox, and Fox, 2008) على عينة مكونة من (35) من الأفراد، هدفت إلى تدريبهم على برنامج star لمهارات التواصل (قف، وفكر، وأسأل، واستجب)، وقد تم إعطاء اختبار قبلي للمجموعة قبل تطبيق البرنامج التدريبي واختبار بعدي بعد تطبيق البرنامج، ثم قياس متابعة. وقد تكون البرنامج التدريبي من (3) عناصر: تعليم الأفراد التوقعات المنطقية، ومهارات التواصل، وكيفية توظيف الأساليب المعرفية لتطبيق المهارات المتعلمة التي تضمنت الأساليب، والمناقشات، والتغذية الراجعة، وواجبات تدريبية. واستغرق البرنامج التدريبي مدة (8) أسابيع. وأشارت النتائج تحسن مستوى التواصل بين الأفراد وانخفاض مستوى التوتر.

في دراسة أجراها دوست (Doest, 2008) هدفت إلى معرفة أثر التدريب على مهارات التواصل على العلاقات الاجتماعية على مستوى الشعور بالأمن لعينة من الأفراد تكونت من (1036) فرداً في مؤسسات مختلفة. وقد أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يكون تواصلهم وعلاقاتهم

وتعتبر هذه الدراسة مختلفة عن الدراسات التي تم استعراضها سواء العربية، أو الأجنبية من حيث أنها اعتمدت على بناء برنامج إرشادي مقترح على فئة محددة من طلبة المرحلة الثانوية.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف الحادي عشر في مدرسة الجبيهة الثانوية في مدينة عمان، والبالغ عددهم (110) طلاب موزعين على ثلاث شعب. وبعد تحديد مجتمع الدراسة، قام الباحث بتطبيق مقياس التوتر النفسي، ومقياس الشعور بالأمن النفسي كقياس قبلي على جميع أفراد مجتمع الدراسة، ولما كانت درجات مقياس التوتر النفسي تتراوح بين (صفر-70-)؛ فقد اعتبر الأفراد الذين حصلوا على علامة تزيد عن (30) بأنهم يعانون من مستوى مرتفع من التوتر النفسي. وقام الباحث كذلك بتطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي على جميع أفراد مجتمع الدراسة، ولما كانت درجات المقياس تتراوح بين (40-120) درجة؛ فقد اعتبر الأفراد الذين حصلوا على علامة (45) بأنهم يعانون من مستوى منخفض من الشعور بالأمن النفسي. ثم قام الباحث باختيار (30) طالباً، وهؤلاء هم الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التوتر، وعلى درجات منخفضة على مقياس الشعور بالأمن النفسي، وقد تم توزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية: تكونت من (15) طالباً تلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل، وقد التقى الباحث بهم مدة (8) أسابيع بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، وتكون البرنامج من (8) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (60) دقيقة. المجموعة الضابطة: تكونت من (15) طالباً لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً، ولم يلتق الباحث بهم، وتم تطبيق القياس القبلي والبعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة.

إلى مجموعتين: المجموعة الأولى، تعرضت لبرنامج تدريبي يهدف إلى مساعدة الأفراد على تعلم مهارات التواصل مع الآخرين، وتم تدريبهم على مهارة إعطاء المعلومة، وعكس المشاعر، والنمذجة، والإصغاء، والسؤال، أما أفراد المجموعة الثانية، فقد تم عرض أشرطة فيديو عليهم عن كيفية استخدام الوقت، والتعزيز الإيجابي. أشارت النتائج إلى تحسن في مستوى سلوكيات أفراد المجموعة الأولى وانخفاض مستوى التوتر لديهم مقارنة بأفراد المجموعة الثانية.

وفي دراسة أجرتها (مسعود، 2011) هدفت إلى تحديد العلاقة بين مركز الضبط وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة أداة مكونة من (23) فقرة، كما تم استخدام مقياس ماسلو للأمن النفسي والمكون من (20) فقرة. وأوضحت نتائج الدراسة أن 42.7% من الطلبة لديهم مستوى منخفض من الأمن النفسي، و17.3% لديهم مستوى متوسط من الأمن النفسي. في حين أن هناك 20% من الطلبة لديهم مركز ضبط داخلي، كما وأوضحت النتائج وجود فروق في مستوى الأمن النفسي تعزى إلى متغير الجنس ولصالح الذكور. وأخيراً وأوضحت نتائج الدراسة أنه كلما زاد الشعور بالأمن النفسي كان مركز الضبط لدى الطلبة داخلياً.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة، نلاحظ أن بعض الدراسات تناولت التوتر والأمن النفسي مع متغيرات متعددة ومختلفة عن متغيرات الدراسة الحالية. فقد استخدمت بعض الدراسات أساليب الإرشاد الفردي والجمعي. وأكدت على أهمية استخدام برامج الإرشاد الجمعي. وأفاد الباحث من مراجعة الدراسات السابقة في التعرف على المتغيرات المتنوعة، والعينات المختلفة والنتائج المتباينة بين الدراسات. وكذلك أفاد من تنوع الأدوات وأساليب القياس المستخدمة، وتعرف على أنواع برامج الإرشاد الجمعي المختلفة.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب نوع المجموعة والقياس القبلي والبعدي

مقياس الشعور بالأمن النفسي		مقياس التوتر النفسي		نوع المجموعة
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
15	15	15	15	المجموعة التجريبية
15	15	15	15	المجموعة الضابطة
15	15	15	15	المجموعة الضابطة
30	30	30	30	المجموع

أدوات الدراسة:

مقياس التوتر:

استخدمت هذه الدراسة مقياس التوتر، بهدف التعرف على مستوى التوتر عند الطلبة، وقد تم تطوير هذا المقياس من قبل (زواوي، 1992) حيث يتكون المقياس من (35) فقرة، تمثل ثلاثة أبعاد هي: البعد الفسيولوجي: يتضمن الأعراض الجسمية الفسيولوجية، مثل الصداع، التعرق، صعوبة التنفس. وتمثله الفقرات (1، 4، 7، 10، 12، 13، 19، 25). البعد المعرفي: يتضمن الأعراض المرتبطة بالتفكير مثل النسيان، وتشتت الانتباه، وضعف التركيز. وتمثله الفقرات (2، 5، 8، 9، 11، 14، 16، 17، 20، 21، 33، 35).

البعد النفسي: يتضمن أعراضاً مثل القلق، والحساسية الزائدة، واضطرابات النوم، والخوف. وتمثله الفقرات (3، 6، 15، 18، 23، 24، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34).

ويتألف المقياس من (35) فقرة، تكون الإجابة عن كل فقرة على مقياس مدرج من (2-0) درجات، حيث تعطى الإجابة (نعم) درجتين وتعطى الإجابة (أحياناً) درجة واحدة، وتعطى الإجابة (لا) صفراً، وتكون طريقة الإجابة بوضع إشارة (x) في المربع الذي يمثل درجة انطباق الفقرة على المفحوص، ويتم استخراج الدرجة الكلية بجمع الدرجات التي تشكل مستويات التوتر على المقياس، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (0-70) حيث

تمثل الدرجة (صفر) الحد الأدنى، والدرجة (70) الحد الأعلى، والدرجات العالية على المقياس تشير إلى ارتفاع مستوى التوتر عند المفحوص. ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بإجراء صدق ظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين؛ لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات، ووضوحها لقياس التوتر لدى الطلبة. وكذلك قام الباحث باستخراج معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة الثبات (0.89) من خلال تطبيقه على (40) طالباً خارج عينة الدراسة.

مقياس الشعور بالأمن النفسي.

قام الباحث ببناء أداة لقياس الأمن النفسي لدى الطلبة، وذلك من خلال صياغة فقرات المقياس استناداً إلى: 1. مراجعة الأدب التربوي الذي يتضمن الشعور بالأمن، والدراسات السابقة، والرجوع إلى عدد من المقاييس التي استخدمت في دراسات تناولت الشعور بالأمن النفسي. 2. تألف المقياس بصورته الأولية من (45) فقرة، تكون الإجابة على الفقرات ضمن مقياس ثلاثي مدرج، وتعطى الإجابة نعم (3) والإجابة أحياناً (2) والإجابة لا (1) حيث تكون الدرجة العليا (120) درجة، والدنيا (40) درجة. 3. قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الأساتذة في مجال الإرشاد النفسي. وطلب منهم

الجلسة الرابعة: التواصل الفعال وغير الفعال. وفيها يبين المرشد أن التواصل الفعال يؤدي إلى استمرار التفاعل والفهم المشترك بين الأفراد، أما التواصل غير الفعال فيؤدي إلى توقف التفاعل، ويمكن أن يؤدي إلى المشكلات، ويعطي أمثلة.

الجلسة الخامسة: الأسئلة وأنواعها. وفيها يشير المرشد إلى أن التواصل يتم أحياناً عن طريق الأسئلة، فهناك أسئلة ذات نهايات مفتوحة، تتطلب الإجابة بشكل مفصل، وأحياناً نستخدم الأسئلة المغلقة لاختصار الحديث؛ لأن الإجابة تكون عنها قصيرة.

الجلسة السادسة: مهارة الإصغاء. وفيها يركز المرشد فيها على مهارة الإصغاء، ويقول: إننا نفتقر إلى هذه المهارة لأنها تحتاج إلى تدريب، فغالبا تكون مشكلتنا من عدم الإصغاء، ويعطي أمثلة.

الجلسة السابعة: معوقات الاتصال. ويقول المرشد فيها: إن انقطاع التواصل بين الأفراد يعود أحياناً إلى استخدام وسائل للتواصل يعتقد الأفراد أنها صحيحة، مثل: الوعظ، وإعطاء النصيحة، وإعطاء الأوامر.

الجلسة الثامنة: التغذية الراجعة. ويناقش فيها المرشد الأفراد بما تعلموه في الجلسات السابقة، ويستمع إليهم، وإلى آرائهم، ويوضح أهمية الاستماع إلى ردود أفعال الآخرين.

ويهدف البرنامج إلى تدريب الطلبة على تلك المهارات لمساعدتهم على التواصل الفعال والناجح مع الآخرين. وقد قام الباحث بتحكييم البرنامج من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في مجال الإرشاد النفسي بالجامعات الأردنية؛ للتعرف على آرائهم حول جلسات البرنامج، والتدريبات، ومهارات التواصل المستخدمة، ومدى ملائمتها للتدريب. وقد تم الأخذ بآراء المحكمين وملاحظاتهم.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث ببناء برنامج إرشادي يهدف إلى تدريب الطلبة، على مهارات التواصل؛ بهدف

بيان مدى مناسبته، ووضوح كل فقرة من فقرات الأداة، وتم اعتماد رأي (8) محكمين من (10) لاعتماد صلاحية الفقرة، وقد أصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (40) فقرة، بدلاً من (45) فقرة وتم حذف (5) فقرات حسب رأي المحكمين.

4. قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (30) طالباً خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الفاصلة بين إجراء التطبيق الأولي والتطبيق الثاني أسبوعين، وبلغ معامل الثبات (0.83) وهي قيمة دالة إحصائياً.

البرنامج التدريبي: من خلال مراجعة الأدب التربوي المتعلق بمهارات التواصل، وأنواعها ومعلوماتها، وأثارها الإيجابية والسلبية على التفاعل بين الطلبة، قام الباحث، لأغراض هذه الدراسة، بتصميم برنامج يتضمن مجموعة من مهارات التواصل. وتكون البرنامج من (8) جلسات إرشادية، مدة كل جلسة (60) دقيقة، على النحو الآتي:

الجلسة الأولى: التعارف وتوضيح ماهية التواصل ومدى تأثيره على الطلبة. وفيها يتم التعارف بين المرشد والمجموعة، ويوضح المرشد معنى التواصل، ويعطي فكرة عن البرنامج الإرشادي وشروطه، ودور كل عضو من أعضاء المجموعة، ومكونات البرنامج الإرشادي وماهيته.

الجلسة الثانية: أساليب التواصل. وفيها يوضح المرشد للمشاركين معنى الاستيضاح، وإعادة الصياغة، وعكس المشاعر، ويبين أنها تستخدم لفتح قنوات التواصل، ثم يعطي أمثلة، ويستمع إلى مواقف عاشها المشاركون، ويناقشهم بها.

الجلسة الثالثة: التواصل غير اللفظي. وفيها يوضح المرشد أن اللغة غير اللفظية أو السلوك غير اللفظي مهم في حياتنا، وأن استخدام الإشارات ولغة الجسد وتعبيرات الوجه لها دور مهم في التعبير عن انفعالاتنا، ويؤكد أن التركيز ينبغي أن يكون على السلوكات غير اللفظية؛ لأنها صادقة وعفوية.

المتغير التابع: 1) التوتر. 2) الشعور بالأمن النفسي. وبناءً على ذلك يكون التصميم التجريبي كما يأتي: المجموعة التجريبية: تعيين عشوائي - قياس قبلي - برنامج إرشادي - قياس بعدي.

ROXO

المجموعة الضابطة:

تعيين عشوائي - قياس قبلي - عدم تقديم البرنامج الإرشادي - قياس بعدي

ROO

النتائج

نصت الفرضية الأولى على ما يأتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى التوتر على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية بين الطلبة الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل، والطلبة الذين لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً على مهارات التواصل.

ولفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وبين الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التوتر على القياس القبلي والبعدي.

خفض مستوى التوتر، ورفع مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم. كذلك استخدم الباحث مقياساً للتوتر، وقام بإعداد مقياس للشعور بالأمن، واستخراج الصدق والثبات لكل أداة، ثم قام بتطبيق مقياسي الدراسة: الاختبار القبلي والاختبار البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وتمت إجراءات التطبيق في الفصل الأول 2013، وقد كان الباحث يلتقي مرة واحدة في الأسبوع مع أفراد المجموعة التجريبية، من الساعة العاشرة صباحاً، وحتى الحادية عشرة صباحاً، واستغرق التطبيق (8) أسابيع. وكان اللقاء يتم في جلسات إرشاد جمعي، كان دور الباحث مناقشاً ومحواراً، ومسهلاً للحوار. وقام بتزويد الأفراد بالمعلومات والتدريب العملي على مهارات التواصل مستخدماً أسلوب النمذجة، حيث لعب الدور أثناء التدريب.

تصميم البحث والتحليل الإحصائي:

استخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي؛ وذلك لتحديد فاعلية البرنامج الإرشادي لتدريب الطلبة على مهارات التواصل، في خفض مستوى التوتر، وتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. وقد تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لمعرفة أثر المعالجة التجريبية من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يأتي متغيرات الدراسة: المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس التوتر

الانحراف المعياري		مقياس التوتر		المجموعة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
5.052	8.382	19.665	44.12	المجموعة التجريبية
3.961	5.474	50.134	47.600	المجموعة الضابطة

يتبين من الجدول (2) بأن متوسط المجموعة التجريبية هو (19.65)، وأن متوسط المجموعة الضابطة (50.134)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). والجدول (3) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك. يتبين من الجدول (3) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت القيمة الإحصائية (ف) (305.042)، وهي دالة عند مستوى

أقل من (0.05). وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفرق كان لصالح الطلبة الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل، حيث انخفض مستوى التوتر لديهم بشكل دال إحصائياً. ولفحص هذه الفرضية حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ويبين الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التوتر على البعد الأول الفسيولوجي على القياس القبلي والبعدي.

جدول (3)

نتائج تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التوتر للدرجة الكلية

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.545	0.376	7.926	1	7.926	القياس القبلي
*0.000	305.042	6430.08	1	6430.08	المجموعات
		21.079	27	569.140	الخطأ
			29	7538.70	الكلية

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس التوتر (البعد الأول الفسيولوجي)

الانحراف المعياري		المتوسط		المجموعة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
1.84	2.47	4.401	12.13	التجريبية
1.45	1.334	13.601	11.93	الضابطة

يتبين من الجدول بأن متوسط أفراد المجموعة التجريبية هو (4.41)، وأن متوسط المجموعة الضابطة (13.61)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). والجدول (5) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

جدول (5)
نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين
متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في
التوتر (البعد الأول الفسيولوجي)

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.920	0.010	0.29	1	0.029	القياس القبلي
*0.000	221.655	633.532	1	633.532	المجموعات
		2.858	27	77.171	الخطأ
			29	712.000	الكلية

أما فيما يتعلق بالبعد الثاني (المعرفي) فقد حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ويبين الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التوتر على البعد الثاني المعرفي على القياس القبلي والبعدي

يتبين من الجدول (5) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت القيمة الإحصائية (ف) (221.655)، وهي دالة عند مستوى أقل من (0.05). وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً حيث انخفض مستوى التوتر لديهم على البعد الفسيولوجي بشكل دال إحصائياً.

جدول (6)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد
المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي
والبعدي لمقياس التوتر (البعد الثاني المعرفي)

الانحراف المعياري		المتوسط		المجموعة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.231	2.971	6.865	14.600	التجريبية
2.404	3.172	16.932	16.73	الضابطة

يتبين من الجدول (7) أن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف) (118.427)، وهي دالة عند مستوى أقل من (0.05). وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية حيث انخفض مستوى التوتر لديهم على البعد الثاني المعرفي وبشكل دال إحصائياً.

يتبين من الجدول (6) أن متوسط أفراد المجموعة التجريبية (6.865)، وأن متوسط أفراد المجموعة الضابطة (16.932)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). والجدول (7) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

جدول (7)

نتائج تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات
أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التوتر
(البعد الثاني المعرفي)

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.700	0.152	0.843	1	0.843	القياس القبلي
*0.000	118.427	657.16	1	657.16	المجموعات
		5.549	27	149.82	الخطأ
			29	910.700	الكلية

أما فيما يتعلق بالبعد الثالث (النفسي) فقد حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. ويبين الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التوتر على البعد النفسي على القياس القبلي والبعدي. يتبين من الجدول (8) أن متوسط أفراد المجموعة التجريبية (8.401)، وأن متوسط أفراد المجموعة الضابطة (19.601)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). والجدول (9) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد
المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي
والبعدي لمقياس التوتر (البعد الثالث / النفسي)

الانحراف المعياري		المتوسط		المجموعة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
3.0189	4.067	8.401	17.400	التجريبية
2.58	2.68	19.601	18.93	الضابطة

جدول (9)

نتائج تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات
أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التوتر
(البعد الثالث / النفسي)

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.388	0.771	6.144	1	6.144	القياس القبلي
*0.000	108.03	860.4	1	860.4	المجموعات
		7.965	27	215.05	الخطأ
			29	1162.000	الكلية

برنامجاً إرشادياً تدريبياً على مهارات التواصل. ولفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وبين الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الشعور بالأمن النفسي على القياس القبلي والبعدي. يتبين من الجدول (10) بأن متوسط أفراد المجموعة التجريبية (85.87)، وأن متوسط أفراد المجموعة الضابطة (53.801)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات ذا دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). والجدول (11) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالأمن النفسي

الانحراف المعياري		المتوسط		المجموعة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
4.657	2.803	85.87	50.000	التجريبية
1.90	2.261	53.801	55.266	الضابطة

جدول (11)

نتائج تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الشعور بالأمن النفسي

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.388	0.726	1.736	1	1.736	القياس القبلي
*0.000	825.806	11451.088	1	11481.088	المجموعات
		13.867	27	374.3	الخطأ
			29	13648.1	الكلية

تدريباً في مهارات التواصل، حيث تحسن مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم بشكل دال إحصائياً.

يتبين من الجدول (9) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت القيمة الإحصائية (ف) (108.038)، وهي دالة عند مستوى أقل من (0.05). وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية حيث انخفض مستوى التوتر لديهم على البعد الثالث النفسي بشكل دال إحصائياً. أما الفرضية الثانية فقد نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الشعور بالأمن بين الأفراد الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل والأفراد الذين لم يتلقوا

يتبين من الجدول (11) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف) (825.806)، وهي دالة عند مستوى أقل من (0.05). وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح الأفراد الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً

المناقشة والتوصيات

كل جلسة لكيفية تنفيذ الأفراد للواجبات زاد من مستوى إتقان الفرد للمهارة المتعلمة، كل ذلك أدى إلى أن يكون البرنامج فاعلاً في خفض مستوى التوتر لديهم، حيث انخفض مستوى التوتر لدى أفراد عينة الدراسة، على الأبعاد الثلاثة للمقياس الفسيولوجي، والمعرفي، والنفسي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج والتدريب على مهارات التواصل في خفض التوتر. وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة ليدس (Leeds, 2007) التي أشارت نتائجها إلى أن استخدام برنامج تدريبي لمهارات التواصل، أدى إلى انخفاض مستوى التوتر لدى الأفراد الذين تلقوا تدريباً على مهارات التواصل، وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة ميدلسمس (Middlemiss, 2006) التي أشارت نتائجها إلى انخفاض مستوى التوتر لدى الأفراد الذين تعلموا مهارات التواصل، وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة فوكس وفوكس (Fox, and Fox, 2008) التي أشارت نتائجها إلى أن تدريب الأفراد على مهارات التواصل أدى إلى خفض مستوى التوتر لديه. ويمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة إلى أن البرنامج قد احتوى على مهارات سلوكية، يتم التدريب عليها في الجلسة الإرشادية، بالإضافة إلى واجبات منزلية، كذلك احتوى البرنامج على مهارات معرفية تركز على تدريب الأفراد على التفكير بطريقة منطقية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، فبعض الطلبة يستخدمون كلمات حدية، مثل: من المستحيل، ولا يمكن، وأنا إنسان فاشل، كل هذه العبارات تعكس أفكاراً سلبية لديهم، وقام الباحث بتدريبهم على أسلوب إعادة البناء المعرفي، من خلال تحويل الكلمات السلبية إلى إيجابية، فبدلاً من كلمة مستحيل يستخدم كلمة أحاول. هذا، بالإضافة إلى أن البرنامج تضمن مهارات متعددة، منها: عكس المشاعر، ومهارة السؤال، والتغذية الراجعة وغيرها. فتدريب الفرد على هذه المهارات يساعد في تحسن مستوى تفاعله واتصاله وتواصله مع الآخرين بشكل إيجابي. أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية، التي تشير إلى

الهدف من الدراسة هو معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات التواصل في خفض التوتر، وتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة. وقد أشارت النتائج التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التوتر، وتحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي لأفراد المجموعة التجريبية، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، حيث أظهر تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للقياس القبلي والبعدي فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05 α) بين مجموعتي الدراسة: التجريبية والضابطة. ويمكن عزو هذه النتائج إلى طبيعة البرنامج الإرشادي على مهارات التواصل حيث تم تدريب الطلبة على مهارات التواصل المتنوعة.

أما فيما يتعلق بالفرضية الأولى التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)؟؟؟؟؟؟ في مستوى التوتر على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية بين الطلبة الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً على مهارات التواصل، والطلبة الذين لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً على مهارات التواصل، فقد أظهر تحليل التباين المشترك أن الفروق في المتوسطات بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، فقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضاً في مستوى التوتر في التغير بين القياس القبلي، والقياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويمكن أن نفسر النتيجة بأن البرنامج الإرشادي المستند إلى مهارات التواصل، امتد على مدى (8) جلسات بواقع (60) دقيقة لكل جلسة حيث تنوعت التدريبات خلال الجلسات، فكان الباحث ينمذج المهارة أمام المجموعة، ثم يطلب من الأفراد أن يطبقوا هذه المهارة، ويناقشوها فيما بينهم، ثم يقوم الباحث أيضاً بإعطائهم واجبات منزلية تدريبية تساهم في استمرار عملية التدريب، وتطبيقها على الواقع. كما أن متابعة الباحث في

مع نتائج دراسة (أقرع، 2005) التي أشارت إلى انخفاض مستوى الشعور بالأمن لدى طلبة جامعة النجاح في فلسطين، وذلك بسبب ظروف الاحتلال.

التعقيب على الدراسات السابقة: أظهرت معظم الدراسات السابقة، أهمية البرامج الإرشادية، ودورها في تحسين مستوى تفاعل الطلبة واتصالهم ببعض، وتحسين قدراتهم على التعامل مع ضغوطات الحياة المختلفة، وتنمية الشعور بالأمن النفسي لديهم، وتبين من الدراسات السابقة ان بعض الدراسات تناولت مشكلات التواصل، كدراسة ميدلميس (2008, middlemiss) ودراسات تناولت التوتر كدراسة روتر (2010, Ruter)، ودراسات تناولت البرامج الإرشادية، كدراسة سلامة (2008). وقد تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات بتناولها لتغيرات مختلفة، واستهدفت فئة مهمة من المجتمع هم طلبة المرحلة الثانوية.

ويستنتج الباحث من الدراسة الحالية، أن طلبة المرحلة الثانوية، يتعرضون إلى الكثير من المشكلات؛ وذلك بسبب افتقارهم إلى مهارات التواصل مع الآخرين. فمعرفة مهاراتهم لا يعني أنهم يمارسونها بطريقة صحيحة؛ لذلك يتعرضون إلى توترات وشعور منخفض بالأمن النفسي، ويواجهون مواقف محبطة، سواء مع الأسرة أو الآخرين. لذا؛ فإن تدريبهم على مهارات التواصل ساعدهم على التخفيف من حدة التوترات، وأسهم في تحسين شعورهم بالأمن النفسي.

التوصيات:

1. تدريب الطلبة على مهارات معرفية سلوكية في أساليب حل المشكلات.
2. تصميم برامج إرشادية تتناول استراتيجيات التفكير.
3. عمل ورشات تدريبية للمرشدين لتصميم برامج تناسب مشكلات الطلبة في المدارس.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05α) في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين الطلبة الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً على مهارات التواصل، والأفراد الذين لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً على مهارات التواصل، فقد أظهر تحليل التباين المشترك أن الفروق في المتوسطات بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغ مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى أقل من (0.05α)، كما أشارت متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لكل من المجموعتين إلى أن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا تحسناً في مستوى الشعور بالأمن النفسي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، ويمكن تفسير هذه النتيجة، بأن الأفراد الذين اشتركوا في البرنامج الإرشادي لم يكن لديهم مهارات في التواصل، كما دل على ذلك القياس القبلي، لذلك كانوا يعانون من انخفاض الشعور بالأمن النفسي، وعند التحاقهم بالبرنامج الذي اشتمل على مجموعة متنوعة من التدريبات السلوكية والمعرفية، التي أدت إلى اكتسابهم لبعض المهارات: كمهارة السؤال، وإعادة الصياغة، والتغذية الراجعة وغيرها. كل ذلك ساعد على تحسن مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم، كذلك يمكن الإشارة إلى أن مستوى الدافعية العالية التي أقبل عليها الطلبة من خلال تفاعلهم داخل الجلسات الإرشادية، والنقاش المشترك، كذلك التزامهم بعمل الواجبات المنزلية، كل ذلك أدى إلى زيادة الشعور بالأمن النفسي لديهم، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (الغرايبة، 2004) التي أشارت إلى تحسن مستوى الأمن النفسي لدى الطلبة على مقياس ماسلو والمقاييس الأخرى.

وتتفق كذلك مع نتائج دراسة سلامة (2008) التي أشارت نتائجها إلى تحسن الأمن النفسي لدى الطلبة بعد تطبيق برنامج إرشادي جمعي، وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة دوست (Dost, 2008) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين درّبوا على مهارات التواصل أصبح لديهم مستوى مرتفع من الشعور بالأمن النفسي. ولكنها اختلفت

المراجع

المراجع العربية:

- مخيمر، عماد (2003). إدراك الأطفال للأمن النفسي مع الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس، مجلة دراسات نفسية، مجلد 13، العدد الرابع، 613-677.

- مسعود، شهد (2011). مركز الضبط وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا بفلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

- المهندس، ميساء (2006). أساليب المعاملة الوالدية والشعور بالأمن النفسي والقلق لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

المراجع الأجنبية:

-Bellack. A. & Kazdin, H. (2008) International Hand Book of Behavior Modification and Therapy, New York.

-Breckenridge, M. & Vencent, E. (2009). Child Development. Saunders and Co., Philadelphia.

-Brown, M. & Ralph, S. (2006). Towards the Identification and Management of Stress in British Teachers, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. USA.

-Corey, G. (2007). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Brooks / Cole, Publishing Company.

-Doest, A. (2008). "The Effectiveness of a Collective Counseling Cognitive Behavioral Program in Enhancing Psychological Security and

أقرع، إياد (2005). الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- بخيت، عبدالرحيم، (1984). قائمة ماسلو للشعور بالأمن، جامعة المنيا، القاهرة.

- حمزة، جمال (2001). سلوك الوالدين الإيذائي للطفل وأثره على الأمن النفسي له، مجلة علم النفس، ع58، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 143-128.

- الداھري، صالح حسن (2005). علم النفس الإرشادي، نظرياته وأساليبه الحديثة. ط(1)، عمان: دار وائل للنشر.

- السعد، أحمد (2000). فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- سلامة، كمال (2008). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي - معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

- السيد، عبد المجيد (2004). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية، دراسات نفسية، مجلد 14، العدد الثاني، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية، 237.

- الغرايبة، أماني (2004). الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة آل البيت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.

- 1310.
- Okun, B. G. (2006). Effective Helping, Interviewing, and Counseling Techniques. Brooks / Cole.
- Rueter, M. (2010). Assessing the Benefits of A Students Skills Training Program in Reducing Stress and Anxiety. Family Relations: Vol. 48, Issue 1, pp. 67-78.
- Rutter, M. I. (2008). Psychosocial Disturbances in Young People, Challenges for Prevention. In statute of Psychiatry, London.
- Stivers, C. (2009). Training of Communication Skills and its Relationship to Stress. Adolescence, 23 291-295.
- Strayhorn, J. & Weidman, C. (2011). Follow-up One Year After Students Interaction Training. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30, 138-143.
- Psychological Adjustment Skills. Dissertation Abstract International. Vol. 51, No. 9, p. 3220.
- Erikson, A. (1980). Identity: Youth and Crises, New York: Norton Publishers.
- Fox R. and Fox T. (2008). Measuring the Effectiveness of the (STAR) Patenting Program with patents of Young children. Psychological Reports, 67, 3540.
- Jersild, A. (2006). The Psychology of Adolescent, The Macmillan Co., N. Y.
- Kazdin, (2009). Communication Skills and Its Relationship to the Psychological Sense of Security Among High School Students. (Doctoral Dissertation, University of British Columbian, Dissertation abstract International, 50, L. 3852,
- Leeds, G. (1999). The Effects of Communication Training on Psychological Security, and Irrational Beliefs (Doctoral Illinois).
- Londerville, S. & Main, M. (2011). Security of attachment, Compliance, and maternal training methods in the second year of life, Developmental Psychology, 7(2): 289-299.
- Maslow, A. (1970). Motivation and Personality, Harper and Row. New York.
- Middlemiss, W. (2006). Students Communication Skills Retention. Psychological Reports. 78, 1307-

