



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور
بالضغوط النفسية وأثره علي فعالية الذات الأكاديمية
لدي الطالبات المختبرات بجامعة المنصورة**

إعداد

دولت محمد الشحات السيد نجم

إشراف

د/منى سمير البهجي درغام

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ فؤاد حامد الموافي الشورى

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٥ – يناير ٢٠٢٤

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالضغط النفسية وأثره علي فعالية الذات الأكاديمية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة

دولت محمد الشحات السيد نجم

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، والتحقق من أثره على فعالية الذات الأكاديمية لديهن. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة مغتربة، ممن تراوحت أعمارهن من (١٩:٢٢) سنة، بمتوسط عمري (٢٠،١)، وانحراف معياري (١،١)، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وتشمل (١٠) طالبات مغتربات، وضابطة تشمل (١٠) طالبات مغتربات ممن لديهن درجة عالية من الضغوط النفسية بالمدينة الجامعية بجامعة المنصورة، كما تكونت أدوات الدراسة من مقياس الضغوط النفسية لطالبات المغتربات (إعداد/ الباحثة)، مقياس فعالية الذات الأكاديمية لطالبات المغتربات (إعداد/ الباحثة)، برنامج إرشادي انتقائي لخفض الضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات (إعداد/ الباحثة)، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: اختبار مان - ويتني، واختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب، ومعادلة حجم التأثير. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بالضغط النفسية وأثره علي فعالية الذات الأكاديمية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الانتقائي، الضغوط النفسية.

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of a selective counseling program in reducing psychological stress through the dimensions represented by academic pressures, social pressures, economic pressures, emotional pressures, environmental pressures, future pressures, health pressures, and its impact on the academic self-efficacy of expatriate female students at the University Mansoura. The study sample was consisted of (20) female expatriate students, whose ages ranged from (19 to 22) years, with an average age of (20.1), and a standard deviation of (1.1). They were randomly divided into two groups: **Experimental one** includes (10) expatriate female students as well as **a controlled group** includes (10) expatriate female students who have a high degree of psychological stress in the university campus at Mansoura University. The study tools included the psychological stress scale for expatriate female students (prepared by the researcher), the academic self-efficacy scale for expatriate female students (prepared by the researcher), and the selective counseling program to reduce stress of expatriate female students (prepared by the researcher). The researcher used the following statistical methods: the Mann-Whitney test, the Wilcoxon sign rank test, and the effect size equation. The results of the study declared the effectiveness of the selective counseling program in reducing the feeling of psychological pressure and its impact on the academic self-efficacy of expatriate female students at Mansoura University.

Keywords: selective counseling, psychological pressures.

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تشكل تحدياً وتهديداً لحياة الأفراد والجماعات في العصر الحديث، من خلال ما يشهده العالم من تغيرات وتطورات في السنوات الأخيرة في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، مما جعل الفرد يواجه الكثير من المشكلات والتحديات حتى أصبح في حالة من عدم الاستقرار النفسي.

ويزداد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهياً لمثل هذه الظروف وبخاصة حين لا يمتلك الأساليب والوسائل المناسبة التي تمكنه من التعامل الفعال معها أو إذا كان جاهلاً بطبيعة هذه الظروف وما بها من تحديات فعندئذ يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعيق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة.

ويعتبر الضغط النفسي من الصعوبات التي يواجهها كثير من الطلبة الجامعيين، وهو شعور طبيعي خاصة في بداية الحياة الجامعية لمرورهم بالعديد من المتغيرات والقرارات المهمة والصعبة أحياناً. والقليل من الضغط النفسي يعد أمراً جيداً؛ حيث يدفع الطلبة إلى العمل الجاد وبذل قصارى جهدهم ومواجهة التغيرات الكبيرة التي حصلت لهم، وإن نسبة معقولة من هذه الضغوط النفسية يمكن أن يكون له نتائج إيجابية؛ حيث يكون بمثابة المحفز أو التحدي الذي يدفع الطلبة نحو التميز والتفوق والمثابرة. ويواجه الطلاب العديد من المتطلبات الأكاديمية مثل: اختيار التخصص، ودراسة العديد من المقررات بطريقة جديدة لم يتعودوا عليه في مرحلة المدرسة قبل الجامعة، والتدريبات والتطبيقات العملية و الاختبارات التحصيلية البنائية والفصلية، و الإجابة عن الأسئلة داخل الصف، و فهم المواد الدراسية، و المنافسة مع زملاء الصف، و تحقيق التوقعات الأكاديمية؛ وكل هذه المتطلبات قد تفوق قدرات بعضهم؛ وبالتالي يواجه كثير منهم الضغوط النفسية المرتبطة بتحقيق الأهداف الأكاديمية (kautus, 2016).

الضغوط النفسية متغير من المتغيرات الهامة التي ينبغي التحدث عنها وعن الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط النفسية، فلا تكاد تخلو حياتنا من الضغوط سواء في المجال الشخصي، أو العائلي، أو الاجتماعي، أو المهني.

وترى رائدة الخالدي (٢٠١١) أن الضغوط النفسية التي يواجهها الطالب الجامعي تعد مصدراً أساسياً من مصادر التأثير في إنتاجيته ونجاحه وتقدمه الأكاديمي، لذا فإن أي مشكلة أو ضغوط حياتية أو نفسية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية تترك آثاراً سلبية على صحته النفسية والجسدية بصورة مباشرة وغير مباشرة وبالتالي تؤثر على فاعليته الذاتية.

فالضغوط النفسية لها أثر كبير على التحصيل الدراسي للطلبات وخاصة في مراحل التعليم بصفة عامة، وترى الباحثة أن الطالبات المغتربات يواجهن ضغوط نفسية أكثر من غيرهن من الطالبات الغير مغتربات، فالطالبة المغتربة أصبحت في بلد مختلف تماماً عما ألفت عليه فهي في بيئة جديدة لا تعرف فيها أحد تعاني من افتقاد الأهل وتعاني من مشاعر افتقاد الأسرة، وهي أيضاً متواجدة وسط زملاء جدد لم تألفهم من قبل وتضطر لأن تتعامل معهم سواء في المدينة الجامعية أو الجامعة وتعاني من مشكلات اجتماعية مثل صعوبة بناء صداقات وعلاقات اجتماعية، ووجود الفوارق الاجتماعية الكبيرة بين الطالبات، وتسلسل أفراد من فريق إدارة المدينة الجامعية أو بعض موظفي الجامعة.

مشكلة البحث:

لذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيسي التالي:

" ما فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الشعور بالضغوط النفسية وأثره على فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة ".

وينبثق من التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية تتمثل في:

- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس الضغوط النفسية للطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- هل توجد فروق لدي المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- هل توجد فروق لدي المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية للطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- ما حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة في المجموعة التجريبية.
- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس فعالية الذات الاكاديمية للطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- هل توجد فروق لدي المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي علي مقياس فعالية الذات الأكاديمية للطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي ما يلي:

- ١- التعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بالضغوط النفسية وأثره علي فعالية الذات الأكاديمية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- ٢- الكشف عن أثر البرنامج في خفض الشعور بالضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- ٣- التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المقترح بعد توقفه.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- تقديم برنامج إرشادي انتقائي لخفض الشعور بالضغوط النفسية ودراسة أثره علي فعالية الذات الأكاديمية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة .
- التعرف علي الاحتياجات التربوية والإرشادية اللازمة للطالبات المغتربات داخل المدينة الجامعية وتوجيه الرعاية والاهتمام بهن.
- تناول فئة الطالبات المغتربات في المدينة الجامعية، ولم تلق هذه الفئة الاهتمام الكافي في البحوث التربوية.
- أن طالبات المدن الجامعية أكثر تعرضا للمشكلات والضغوطات الناتجة عن الاغتراب خاصة إنهن في مرحلة عمرية حرجة ويعشن بعيداً عن أسرهن لأول مرة مما يتطلب مساندتهن في جميع جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والاكاديمي.
- تناول مرحلة مهمة من مراحل التغيير في حياة الإنسان، وهي مرحلة الانتقال إلي الجامعة حيث تمتاز بالعديد من التغيرات والتطورات النفسية والاجتماعية ، وفعالية هذه المرحلة من أهمية بالغة في تكوين شخصية الطالبة، والتي تكون فيها الطالبة بحاجة الي إشباع حاجاتها النفسية ، حيث تسعى الطالبة في هذه المرحلة إلي تشكيل الهوية المهنية واتخاذ قرارات صائبة فيما يتعلق بمستقبلها الأكاديمي والمهني.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

تتمثل أهم مفاهيم الدراسة الحالية، فيما يلي:

البرنامج الإرشاد الانتقائي:

تعرف الدراسة الحالية برنامج الإرشاد الانتقائي إجرائياً بأنه: " مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المتنوعة المستخدمة من بعض النظريات الإرشادية المخططة والمنظمة، والتي تسهم كل منها في تحسين جانب من جوانب الشخصية، ويتضمن بعض الأنشطة التي تمارسها الطالبات من خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية بهدف خفض الضغوط النفسية لديهن".

الضغوط النفسية:

تعرف الدراسة الحالية الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: "مجموعه من المواقف والمشكلات والعقبات التي تتعرض لها الطالبات المغتربات اثناء دراستهن وتفاعلهن مع زملائهن وأساتذتهن والبيئة المحيطة التي تؤثر على توافقهن ونظرتهن للحياة واتمامهن للمهام الدراسية بصورة صحيحة في المرحلة الجامعية".

وتقاس الضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات في هذه الدراسة من خلال سبعة أبعاد.

فعالية الذات الاكاديمية:

تعرف الدراسة الحالية فعالية الذات الاكاديمية إجرائياً بأنها: "معتقدات الطالبة حول ثقتها في النجاح، وقدرتها على التحصيل وبذل الجهد والمثابرة، والتواصل الفعال مع الآخرين؛ لإنجاز المهام، ومواجهة الصعوبات الأكاديمية لتحقيق أعلى مستوى في هذه المهام".

وتقاس فعالية الذات الاكاديمية لدي الطالبات المغتربات في هذه الدراسة من خلال أربعة أبعاد.

محددات الدراسة:

تتمثل محددات الدراسة فيما يأتي:

- **المحددات المنهجية:** استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذا التصميم (قبلي- بعدي- تتبعي) لمجموعتين متكافئتين، وذلك ليلائم متغيرات الدراسة المتمثلة فيما يلي:
 - المتغير المستقل: الإرشاد الانتقائي.
 - المتغير التابع: الضغوط النفسية.
- **المحددات البشرية:** عينة من الطالبات المغتربات المقيمت في مبني عثمان بن عفان بمدينة جيهان الجامعية التابعة لجامعة المنصورة، بلغ عددها (٢٠) طالبة، تتراوح أعمارهن الزمنية بين (١٨:٢٢) سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠،١) سنة، وانحراف معياري قدره (١،١)، وتم تقسيم عينة الدراسة إلي مجموعتين هما:
 - المجموعة التجريبية وتشمل (١٠) طالبات.
 - المجموعة الضابطة وتشمل (١٠) طالبات.
- **المحددات المكانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي الانتقائي في مبني عثمان بن عفان بمدينة جيهان الجامعية بجامعة المنصورة.
- **المحددات الزمانية:** تم تطبيق البرنامج الحالي لمدة شهر ونصف من خلال (٢٣) جلسة بواقع (٣-٤) جلسات أسبوعياً خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ | ٢٠٢٣.
- **المحددات القياسية:**

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

١- مقياس الضغوط النفسية للطالبات المغتربات (إعداد/ الباحثة).

- ٢- مقياس فعالية الذات الأكاديمية للطالبات المغتربات (إعداد/ الباحثة).
٣- البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم لخفض الضغوط النفسية للطالبات المغتربات (إعداد/ الباحثة).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية، وهي كالتالي:

- ١- اختبار مان- ويتني (*Mann –Whitney U*)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة، وتم التحقق من دلالتها عن طريق قيمة (Z) المناظرة.
- ٢- اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (مجموعتين مرتبطتين)، وتم التحقق من دلالتها عن طريق قيمة (Z) المناظرة.
- ٣- معادلة حجم التأثير (η^2) لبيان قوة تأثير المعالجة التجريبية على استجابات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقاييس الدراسة.

إطار نظري

الإرشاد الانتقائي

ويعرف مصلح مسلم المجالي (٢٠١٩:٤٠٠) الإرشاد الانتقائي بأنه اختيار مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المستمدة من عدد من نظريات الإرشاد النفسي (المعرفية والاجتماعية والعقلانية والانفعالية السلوكية، والذات، ونظرية الارشاد بالواقع لبناء جلسات تتناسب وخصائص الفئة المستهدفة.

كما يعرف الإرشاد الانتقائي بأنه طريقة توفيقية بين طرق الارشاد المختلفة ويتضمن عدة فنيات تنتمي كل فنية منها الي نظرية ارشادية معينة ويتم اختيار هذه الفنيات بما يتناسب مع احتياجات العميل (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥: ٢٩٢).

خصائص النظرية الانتقائية :

إن الإرشاد في الاتجاه الانتقائي والعلاج النفسي يشتمل على تكامل الأفكار والاستراتيجيات من جميع الطرق والوسائل المتوافرة لمساعدة العميل (المسترشد) وأن أهم خصائص النظرية الانتقائية تتوضح بالآتي:

- التعرف على العناصر الصالحة في جميع أنظمة الشخصية ودمجها في كل متماسك يتمثل في السلوك.
- اعتبار أن جميع النظريات وأساليب القياس والتقويم من العوامل التي تسهل في عملية الإرشاد والعلاج النفسي.
- عدم التركيز على نظرية واحدة بل يكون المرشد ذا عقل متفتح من خلال تجارية المستمرة التي تؤدي إلى نتائج سليمة.
- ان الاتجاه الانتقائي ليس ذلك الاتجاه الذي يشكل خليطاً من الحقائق غير المترابطة، كما أنه ليس مرتبط ببناء نظري موحد.
- الاتجاه الانتقائي لا ينقصه الرؤية الواسعة.
- تعتمد هذه النظرية علي الناحية المنهجية العلمية والعملية، فالعلم ليس نظري بل تجريبي.
- أسلوب الانتقاء استقرائياً أكثر منه استنتاجي.

- أن النظرية الانتقائية عبارة عن جهد منظم بقصد إقامة علاقات وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ١٩٣).

مبادئ ومفاهيم الإرشاد الانتقائي:

ويستند الإرشاد الانتقائي الي عدد من المبادئ الأساسية الموضحة أدناه:

- ١- الرؤية الانتقائية تركز على التفرد الشخصي ولكل عميل شخصية متفردة ومميزة لذلك يجب تنوع الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الإرشاد الانتقائي.
- ٢- هناك العديد من الأساليب والفنيات والاستراتيجيات والتقنيات الإرشادية التي يمكن استخدامها، والأنسب يكون حسب العميل والمشكلة.
- ٣- يمكن ربط والاستراتيجيات الإرشادية المختلفة في نظام إرشادي جديد وفعال ومتسق ومتكامل.
- ٤- يتضمن الإرشاد الانتقائي استخدام أكثر من نظرية علاجية و يتمتع المعالج باستخدامها بدرجة من الكفاءة والمهارة والإتقان (براهيمي شلبي، واسماعيل بوعمامة ، ٢٠١٧: ٢١-٢٢).

الضغوط النفسية

يعرف (Chan, 2012:150) الضغوط النفسية بأنها "تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط والحرمان، والقلق". ويعرف فينك (Fink, 2016) الضغوط النفسية بأنها "التعرض المستمر والمتكرر للعوامل البيئية التي تحول الجسم عن حالة التوازن مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو انفعالية، أو نفسية تؤدي بالفرد إلي حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، مما يؤدي إلي تأثيرات سلبية علي حياته".

أنواع الضغوط النفسية:

يري نعيم عبدالوهاب شلبي (٢٠١١، ١٩ - ٢١) أن الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد تتحد فيما يلي :

- ١- الضغوط النفسية: وهي تشكل الاساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى.
- ٢- الضغوط الاقتصادية: ولها الدور الأعظم في الأونة الأخيرة في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته علي التركيز والتفكير وخاصة عند الخسارة أو فقدان العمل.
- ٣- الضغوط الاجتماعية: تعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم علي الفرد الالتزام الكامل بها.
- ٤- الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً علي رب الأسرة وأثرا علي التنشئة الأسرية.
- ٥- الضغوط الدراسية: حيث تشكل الصعوبات الدراسية علي الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديدا في حالة عدم استجابته للوائح الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ثم الأسرة.
- ٦- الضغوط العاطفية: أن الضغوط بكل نواحيها النفسية والانفعالية تمثل للإنسان واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني ، فعندما يعاني الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعرض جهود الاستقرار الزواجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً تكون نتائجه نفسية.

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

- ذكرت هانم مصطفى محمد (٢٠١٣: ١٣١٤-١٣١٥) الآثار السلبية للضغوط كما يلي:
- ١- الآثار الفسيولوجية للضغوط: هناك العديد من الآثار السلبية للضغوط النفسية منها الشعور بالشد العصبي، سرعة ضربات القلب، صداع، إفراز العرق، ارتفاع ضغط الدم.
 - ٢- الآثار العقلية للضغوط: كالشعور بالتعاسة والدونية، الرغبة في الهروب والاختفاء من المواقف، قلة الانتاجية، انخفاض الجودة في التفكير والعمل.
 - ٣- الآثار السلوكية للضغوط: كالشعور بعدم الاستقرار وكثرة الحركة، فقدان الصبر وعدم الانتظار، وعدم الرضا عن الواقع الحياتي للفرد.
 - ٤- الآثار النفسية للضغوط: الشعور بالأرق والقلق، عدم الراحة الوجدانية وفقدان الاستقرار النفسي، الشعور بالاكئاب والعزلة الاجتماعية، سواء التوافق الاجتماعي والانفعالي.

دراسات سابقة

دراسة: بلال محمد المنكوش، عبد الفتاح عبد الغني الهمص (٢٠١١) هدفت الي التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الأحداث الضاغطة لدي الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبًا جامعيًا قسموا بالتساوي الي مجموعتين (تجريبية وضابطة). وتوصلت الدراسة إلي فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدي المجموعة التجريبية.

دراسة: هالة خير إسماعيل (٢٠١٤) وهدفت إلى التحقق من فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)، البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة يعانين من الضغوط الأكاديمية، من طالبات قسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الملك سعود، يتراوح عمرهن الزمني ما بين (١٩,٥-٢٠,٥) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

دراسة: رباب رشيد فهمي (٢٠١٨) هدفت الي معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات المغتربات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالبة ممن يقمن بالمدينة الجامعية لجامعة بني سويف تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢٢) عام ، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، والبرنامج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة إلي فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات.

دراسة: نشأت بيومي (٢٠١٩) هدفت الي التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة في التعامل معها، و أن مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعات تتنوع بين المصادر الشخصية والدراسية وقلق الامتحان والمصادر الأسرية والصحية والاجتماعية والاقتصادية.

دراسة: فاطمة التميمي (٢٠٢٠) هدفت إلي تأثير أسلوب إرشادي لتنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدي طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا وطالبة ، وزعوا بالتساوي علي مجموعتين ، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية واستخدمت الباحثة قياس فاعلية الذات الأكاديمية لدي أفراد العينة فضلا عن بناء البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الإرشاد السلوكي المعرفي، وأسفرت النتائج وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

علي مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ووجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي علي مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.

دراسة: عبدالله عبيد الشمري (٢٠١٥) هدفت الي التعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، تكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) طالبا من المرحلة الثانوية من منطقة بريدة السعودية، وباستخدام مقياس القحطاني للضغوط النفسية ومقياس فاعلية الذات المعدل، توصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباط سلبية بين فاعلية الذات والضغوط النفسية.

دراسة: أحمد عمرو عبدالله (٢٠١٥) هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية ، و الفروق بين الجنسين في كل من الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية ، وإمكانية التنبؤ بالقلق من خلال فاعلية الذات الأكاديمية والضغوط الأكاديمية ، تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا جامعيا (٧٢ ذكراً و٧٨ أنثى) من طلبة الانتظام بكلية الآداب جامعة القاهرة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية ومقياس القلق، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين أبعاد القلق والضغوط الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الأكاديمية في الاتجاه الأفضل للإناث ، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية، واخيرا أمكن التنبؤ بالقلق من خلال كل من فاعلية الذات الأكاديمية والضغوط الأكاديمية.

التعقيب علي الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة تقوم الباحثة بالتعقيب على هذه الدراسات التي اقتصرت على المتغيرات موضع اهتمام البحث الحالي، أو القريبة منه في ضوء الخلفية النظرية.

- يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة لمتغيرات الدراسة أن غالبيتها أهتمت بمرحلة طلاب الجامعة وذلك لأهمية هذه المرحلة في المجتمع، وعلى الرغم من أن أغلب الدراسات الوصفية تناولت الضغوط من جوانب عديدة إلا أنه لا يندر وجود دراسات عربية في حدود علم الباحثة سعت إلى خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات؛ لذا هناك حاجة واضحة لتطوير البحوث في هذا المجال.

- أثبتت الدراسات وجود ارتباط قوي بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي، كلما كانت الضغوط النفسية مرتفعة أدى ذلك إلي انخفاض الأداء الأكاديمي والدافعية لدي الطلاب الجامعة، كما تشير بعض الدراسات إلي أن الضغوط النفسية لها تأثير علي فاعلية الذات الأكاديمية.

- من الواضح أن نتائج الدراسات التي تم استعراضها، تأتي امتدادا لما تم تناوله في الخلفية النظرية، ففي الدراسات السابقة وجد أن ثمة علاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، وتأثير الضغوط النفسية علي فاعلية الذات الأكاديمية، وأن الضغوط يمكن خفضها بالبرامج، والتعامل مع الضغوط والتغلب عليها يؤدي علي رفع فاعلية الذات الأكاديمية.

- ومن خلال هذه الدراسات نلاحظ وجود العديد من مصادر الضغوط النفسية لدي طالبات الجامعة، مع اختلاف الظروف البيئية والاجتماعية والأسرية والجامعية، لذلك جاءت هذه الدراسة لتتناول جوانب متعددة من حياة الطالبات ، كما تناولت هذه الدراسة فاعلية الذات الأكاديمية، كما أن التخفيف من الضغوط النفسية يعمل علي تنمية الشخصية الإيجابية

وتطويرها لدي الطالبات المغتربات. يمكن تنمية قدرة الطالبات على مواجهة الضغوط النفسية من خلال فنيات ارشادية مختلفة.

- أن البرامج الإرشادية لها دور وتأثير واضح في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد الفنيات المناسبة لبرنامجها، كما أشارت العديد من الدراسات إلى ضرورة تقديم برامج تدخل تدريجية وإرشادية للطالبات تتنوع في تقديم خدمات مختلفة لتلبية احتياجاتهم الخاصة، وتعليمهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط، كما تنوعت الباحثة في استخدام الفنيات والأنشطة المستخدمة لإضفاء روح البهجة والسرور لديهم؛ ومن هنا يتضح أهمية تقديم برامج إرشادية مع الطالبات اللاتي يعانين من ضغوط نفسية تؤثر على تكيفهم الاجتماعي والنفسية.
- أن معظم الدراسات السابقة كانت عن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعات بصفة عامة، ولكن ندرت البحوث على حد علم الباحثة التي تناولت الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات المدينة الجامعية المغتربات؛ أو تلك التي تتناول البرامج الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية الواقعة عليهن؛ وهذا يدل على ضرورة الاهتمام بتناول هذا المدخل مع طلاب الجامعة بصفة عامة، والطالبات المغتربات بصفة خاصة.
- ومن ثم تنبثق الدراسة الحالية في ضوء ما انتهت إليه البحوث والدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها، والتي تناولت خفض الضغوط النفسية لدى الطلاب، إضافة إلى تأثيرها السلبي على فاعلية الذات الأكاديمية لديهم؛ مما جعلهم في حاجة ماسة إلى برنامج إرشادي قائم على النظرية الانتقائية يعمل على خفض الضغوط لديهن، حيث إنه من الأساليب التي أثبتت فعاليتها في خفض الاضطرابات النفسية، وتعزيز النمو الاجتماعي لديهن.
- تميزت الدراسة الحالية في كونها الوحيدة، حسب علم الباحثة، التي ربطت بين الضغوط النفسية وفعالية الذات الأكاديمية لدي طالبات المدينة الجامعية المغتربات.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس الضغوط النفسية تجاه المجموعة الضابطة.
 - 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية تجاه القياس القبلي.
 - 3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية للطالبات المغتربات.
 - 4- يوجد تأثير مرتفع للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط النفسية لدي المجموعة التجريبية.
 - 5- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس فعالية الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.
 - 6- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي.
- البرنامج الإرشادي الانتقائي:** برنامج إرشادي انتقائي مُعد لخفض الشعور بالضغوط النفسية، وأثره علي فاعلية الذات الأكاديمية لدي الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة (إعداد الباحثة).

التصميم التجريبي:

اعتمدت الدراسة الحالية علي التصميم التجريبي (قبلي، بعدي، تتبعي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، حيث قامت بإجراء القياس القبلي للمجموعتين، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي علي المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء البرنامج تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين، ثم إجراء القياس التتبعي علي المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة:

تم باختيار (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية المغتربات المقيمات في مبني عثمان بن عفان بمدينة جيهان داخل جامعة المنصورة، في العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م)، تروحت أعمارهن من (١٩:٢٢) سنة بمتوسط عمري (٢٠،١) سنة وانحراف معياري (١،١)، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية وعددها (١٠)، والمجموعة الضابطة وعددها (١٠).

مراحل تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج علي أربعة مراحل وهي كالتالي:

الأولى- ما قبل التدخل الإرشادي

وتم من خلالها إجراء الخطوات التالية:

- إعداد مقياس الضغوط النفسية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات المغتربات، والتأكد من صدقهما وثباتهما .

- إعداد البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الضغوط النفسية للطالبات المغتربات.

- تحديد عينة الدراسة وهنّ الطالبات المغتربات بالمدينة الجامعية بجامعة المنصورة.

الثانية- التدخل الإرشادي

وتم تنفيذ البرنامج علي مرحلتين هما:

أولاً: مرحلة التمهيد والتعارف

شملت جلسة أولى تمهيدية مع الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية)، وتهدف هذه المرحلة إلى بناء الثقة وإقامة علاقة ودية بين الباحثة والطالبات وتعريف الطالبات بأهداف البرنامج ومحتواه، وأهمية والفائدة من نجاحه من خلال التعريف بجلساته وأنشطته ومواقفه وآليات العمل فيه. وتم الاتفاق على مواعيد الجلسات وأهمية الحضور، وبالفعل التزمت الطالبات بالحضور في المواعيد المحددة. وكانت الجلسة الأولى من البرنامج، جلسة تمهيدية أولية: خصصت للتعارف وتبادل البيانات الشخصية والمعلومات بين طالبات المجموعة التجريبية والباحثة. وتوضيح الهدف العام من اللقاء بأسلوب بسيط وسهل للتعامل مع الطالبات والاتفاق على منهجية العمل من خلال المشاركة الإيجابية الفعالة، وحل التكاليف المنزلية، وكذلك المواظبة على حضور الجلسات الإرشادية في الموعد المحدد مع التأكيد عليهن بأن المعلومات المتداولة تتمتع بالخصوصية والسرية وهي خاصة بغرض البحث العلمي فقط.

ثانياً: المرحلة الإجرائية

شملت هذه المرحلة (٢١) جلسة وهي الجلسات المخصصة لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية على خفض الضغوط النفسية وكانت مدة كل جلسة ٤٥ - ٦٠ دقيقة.

الثالثة: إنهاء التدخل الإرشادي

شملت تلك المرحلة الجلسة الأخيرة من البرنامج، وتم فيها مناقشة طالبات المجموعة التجريبية المشتركين في البرنامج فيما حققه البرنامج من نجاح وشكر الباحثة لهن على التزامهن خلال الجلسات ، ومدى تأثير البرنامج في خفض الضغوط النفسية لديهن وإتاحة الفرصة للطالبات

للتعبير، كذلك تقييم حالات المشاركات في البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق القياس البعدي لمقاييس الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية على المجموعة التجريبية والضابطة والاتفاق مع طالبات المجموعة التجريبية على ميعاد لتطبيق القياس التتبعي.

الرابعة: ما بعد التدخل الإرشادي

شملت تلك المرحلة على التطبيق التتبعي لمقاييس الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية على أعضاء المجموعة التجريبية وذلك بعد شهر من إنهاء البرنامج الإرشادي.

تقييم البرنامج:

اعتمدت الباحثة في تقييم البرنامج على التقييم المرحلي، والتقييم البنائي، وذلك كما يلي:

- **التقييم المرحلي:** ويكون في نهاية كل جلسة حيث توجه الباحثة مجموعة من الأسئلة إلى طالبات المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استيعابهم للجلسة الإرشادية. وكذلك عن إحساسهن ومشاعرهن بعد الانتهاء من الجلسة، ويتم التقييم المرحلي لمعرفة مدى تحقيق الأهداف الفرعية للبرنامج.

- **التقييم الختامي:** ويكون نوعان هما:

• **التقييم البعدي:** وذلك بتطبيق مقياس الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية على طالبات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة عقب انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة؛ وذلك للوقوف على الأثر الفعلي للبرنامج.

• **التقييم التتبعي:** يتم إجراء التقييم التتبعي بعد فترة قوامها شهراً من إجراء تطبيق القياس البعدي على طالبات المجموعة التجريبية، وذلك بإعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية على أفراد المجموعة التجريبية؛ وذلك لمعرفة مدى استمرارية وفعالية البرنامج في تحقيق أهدافه.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية تجاه المجموعة الضابطة".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (*Mann-Whitney Test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١) على النحو الآتي:

جدول (1) قيمتا U و Z ودالاتها لاختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.790	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الضغوط الاجتماعية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.782	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الضغوط الاقتصادية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.798	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الضغوط الانفعالية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.785	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الضغوط البيئية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.788	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الضغوط المستقبلية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.797	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الضغوط الصحية	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.790	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	10	15.50	155.00	0.000	3.781	0.01
	تجريبية	10	5.50	55.00			

يتضح من نتائج جدول(1):

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الضغوط الدراسية كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط الدراسية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.790$) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الضغوط الاجتماعية كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.782$) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الضغوط الاقتصادية كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط الاقتصادية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.798$) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الضغوط الانفعالية كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط الانفعالية لدى طالبات

المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.785$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في **بعد الضغوط البيئية** كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط البيئية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.788$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في **بعد الضغوط المستقبلية** كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط المستقبلية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.797$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في **بعد الضغوط الصحية** كأحد أبعاد مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة (أي أنه تم خفض الشعور بالضغوط الصحية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة ($Z=3.790$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في **الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية** في التطبيق البعدي تجاه طالبات المجموعة الضابطة، حيث جاءت قيمة ($Z=3.781$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) الأمر الذي يشير إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية عن طالبات المجموعة الضابطة؛ مما يدل على كفاءة البرنامج الإرشادي الانتقائي وأثره الواضح في خفض الشعور بالضغوط النفسية.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢) على النحو الآتي:

جدول (٢) قيم (Z) ودلالاتها الإحصائية لاختبار ويلكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	السالبة	10	5.50	55.00	2.807	0.01
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الضغوط الاجتماعية	السالبة	9	6.00	54.00	2.703	0.01
	الموجبة	1	1.00	1.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الضغوط الاقتصادية	السالبة	8	5.38	43.00	2.429	0.05
	الموجبة	1	2.00	2.00		
	المتعادلة	1				
	الكلية	10				
الضغوط الانفعالية	السالبة	10	5.50	55.00	2.803	0.01
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الضغوط البينية	السالبة	10	5.50	55.00	2.814	0.01
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الضغوط المستقبلية	السالبة	10	5.50	55.00	2.807	0.01
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الضغوط الصحية	السالبة	10	5.50	55.00	2.809	0.01
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	10	5.50	55.00	2.807	0.01
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				

يتضح من نتائج جدول (٢):

- لا توجد حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل (١٠) حالات سالبة في بعد الضغوط الدراسية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في بعد الضغوط الدراسية؛ وذلك لصالح القياس البعدى (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر، بينما كان متوسط رتب

الحالات السلبية = 0,0)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z= 2.807$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط الدراسية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المعتربات بجامعة المنصورة.

- توجد حالة موجبة بعد الترتيب في مقابل (9) حالات سالبة في بعد الضغوط الاجتماعية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الضغوط الاجتماعية؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = 1، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = 6)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z= 2.703$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط الاجتماعية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المعتربات بجامعة المنصورة.

- توجد حالة موجبة بعد الترتيب في مقابل (8) حالات سالبة وحالة متعادلة في بعد الضغوط الاقتصادية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الضغوط الاقتصادية؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = 2، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = 0,38)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z= 2.429$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط الاقتصادية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المعتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل (10) حالات سالبة في بعد الضغوط الانفعالية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الضغوط الانفعالية؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = 0,0)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z= 2.803$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط الانفعالية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المعتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل (10) حالات سالبة في بعد الضغوط البيئية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الضغوط البيئية؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = 0,0)؛ وحيث جاءت قيمة " $Z= 2.814$ " دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط البيئية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المعتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل 10 حالات سالبة في بعد الضغوط المستقبلية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الضغوط المستقبلية؛ وذلك

لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٥,٥)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z=2.807$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط المستقبلية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل (١٠) حالات سالبة في بعد الضغوط الصحية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الضغوط الصحية؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٥,٥)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z=2.809$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الضغوط الصحية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل (١٠) حالات سالبة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٥,٥)؛ وحيث جاءت قيمة ($Z=2.807$) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في خفض الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية بعدى وتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١٨) على النحو الآتي:

جدول (٣) قيم (Z) ودالاتها الإحصائية لاختبار ويلكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	السالبة	5	3.50	17.50	1.476	0.140 غير دالة
	الموجبة	1	3.50	3.50		
	المتعادلة	4				
	الكلية	10				
الضغوط الاجتماعية	السالبة	5	4.80	24.00	1.690	0.091 غير دالة
	الموجبة	2	2.00	4.00		
	المتعادلة	3				
	الكلية	10				
الضغوط الاقتصادية	السالبة	3	4.33	13.00	0.171	0.865 غير دالة
	الموجبة	4	3.75	15.00		
	المتعادلة	3				
	الكلية	10				
الضغوط الانفعالية	السالبة	5	4.10	20.50	1.103	0.270 غير دالة
	الموجبة	2	3.75	7.50		
	المتعادلة	3				
	الكلية	10				
الضغوط البيئية	السالبة	4	2.50	10.00	1.890	0.059 غير دالة
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	6				
	الكلية	10				
الضغوط المستقبلية	السالبة	4	3.63	14.50	0.085	0.932 غير دالة
	الموجبة	3	4.50	13.50		
	المتعادلة	3				
	الكلية	10				
الضغوط الصحية	السالبة	4	2.50	10.00	1.826	0.068 غير دالة
	الموجبة	0	0.00	0.00		
	المتعادلة	6				
	الكلية	10				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	5	6.00	30.00	1.684	0.092 غير دالة
	الموجبة	3	2.00	6.00		
	المتعادلة	2				
	الكلية	10				

يتضح من نتائج جدول (٣):

- وجود (٥) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل حالة موجبة و (٤) حالات متعادلة في بعد الضغوط الدراسية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط الدراسية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 1.476)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٥) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٢) حالة موجبة و(٣) حالات متعادلة في بعد الضغوط الاجتماعية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط الاجتماعية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 1.690)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٣) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٤) حالات موجبة و(٣) حالات متعادلة في بعد الضغوط الاقتصادية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط الاقتصادية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 0.171)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٥) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٢) حالة موجبة و(٣) حالات متعادلة في بعد الضغوط الانفعالية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط الانفعالية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 1.103)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٤) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٦) حالات متعادلة في بعد الضغوط البيئية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط البيئية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 1.890)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٤) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٣) حالات موجبة و(٣) حالات متعادلة في بعد الضغوط المستقبلية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط المستقبلية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 0.085)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٤) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٦) حالات متعادلة في بعد الضغوط الصحية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط الصحية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 1.826)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
 - وجود (٥) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٣) حالات موجبة و(٢) حالة متعادلة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية؛ حيث جاءت قيمة $(Z = 1.684)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بالضغوط النفسية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة "

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون لإشارات الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*)، للحصول على قيمة (Z) الناتجة عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (مجموعتين مرتبطتين) لمقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، ومن ثم حساب حجم التأثير. وجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول (٤): قيم (Z) لاختبار (ويلكسون لإشارات الرتب) وحجم تأثير (η^2) البرنامج الإرشادي الانتقائي على مقياس الضغوط النفسية

العدد	البعد	قيمة Z	حجم التأثير (η^2)	مقدار التأثير
10	الضغوط الدراسية	2.807	0.628	كبير
	الضغوط الاجتماعية	2.703	0.604	كبير
	الضغوط الاقتصادية	2.429	0.543	كبير
	الضغوط الانفعالية	2.803	0.627	كبير
	الضغوط البيئية	2.814	0.629	كبير
	الضغوط المستقبلية	2.807	0.628	كبير
	الضغوط الصحية	2.809	0.628	كبير
	الدرجة الكلية للمقياس	2.807	0.628	كبير

يتضح من نتائج جدول (٤) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة من طالبات المجموعة التجريبية يتراوح من (٠,٥٤٣) إلى (٠,٦٢٩)، مما يشير إلى أن (من ٥٤,٣% إلى ٦٢,٩%) من تباين أبعاد مقياس الضغوط النفسية يرجع إلى أثر البرنامج، والباقي يرجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم أثر كبير، كما بلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي على الدرجة الكلية للضغوط النفسية (٠,٦٢٨)، مما يشير إلى أن (٦٢,٨%) من تباين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية يرجع إلى أثر البرنامج، والباقي يرجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم أثر كبير. الأمر الذي يشير إلى الفعالية والكفاءة المرتفعة للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في الدراسة الحالية في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المغتربات بجامعة المنصورة؛ نتيجة المهارات والممارسات الإيجابية التي اكتسبتها الطالبات (طالبات المجموعة التجريبية) خلال البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم تخفيف الضغوط النفسية لديهن، وتغيير الكثير من الأفكار اللاعقلانية، والسلوكيات الخاطئة.

نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (*Mann-Whitney Test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٥) على النحو الآتي:

جدول (٥) قيمتا U و Z ودالاتها لاختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة	ضابطة	10	5.50	55.00	0.000	-3.784	0.01
	تجريبية	10	15.50	155.00			
الجهد الأكاديمي	ضابطة	10	5.50	55.00	0.000	-3.785	0.01
	تجريبية	10	15.50	155.00			
تنظيم الذات الأكاديمي	ضابطة	10	6.00	60.00	5.000	-3.407	0.01
	تجريبية	10	15.00	150.00			
الدعم الأكاديمي	ضابطة	10	5.70	57.00	2.000	-3.639	0.01
	تجريبية	10	15.30	153.00			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	10	5.50	55.00	0.000	-3.784	0.01
	تجريبية	10	15.50	155.00			

ينتضح من نتائج جدول(٥):

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد المثابرة كأحد أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى = ١٥,٥؛ أي أنه تم رفع المثابرة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي)، حيث جاءت قيمة $(Z=3.784)$ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الجهد الأكاديمي كأحد أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى = ١٥,٥)، حيث جاءت قيمة $(Z=3.785)$ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد تنظيم الذات الأكاديمي كأحد أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى = ١٥,٥)، حيث جاءت قيمة $(Z=3.407)$ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الدعم الأكاديمي كأحد أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى = ١٥,٥)، حيث جاءت قيمة $(Z=3.639)$ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي تجاه طالبات المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى = ١٥,٥)، حيث جاءت قيمة $(Z=3.784)$ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

نتائج الفرض السادس: ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي".
 للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon signed-rank test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٦) على النحو الآتي:
 جدول (٦) قيم (Z) ودلالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة	السالبة	0	0.00	0.00	-2.805	0.01
	الموجبة	10	5.50	55.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الجهد الأكاديمي	السالبة	0	0.00	0.00	-2.803	0.01
	الموجبة	10	5.50	55.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
تنظيم الذات الأكاديمي	السالبة	0	0.00	0.00	-2.812	0.01
	الموجبة	10	5.50	55.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الدعم الأكاديمي	السالبة	0	0.00	0.00	-2.803	0.01
	الموجبة	10	5.50	55.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	0	0.00	0.00	-2.803	0.01
	الموجبة	10	5.50	55.00		
	المتعادلة	0				
	الكلية	10				

يتضح من نتائج جدول (٦):

- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (١٠) حالات موجبة في بعد المثابرة، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المثابرة؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ٥,٥، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = صفر)؛ وحيث جاءت قيمة (Z= 2.805) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في رفع المثابرة لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.
- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (١٠) حالات موجبة في بعد الجهد الأكاديمي، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الجهد الأكاديمي؛ وذلك لصالح

القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = 5,5، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = صفر)؛ وحيث جاءت قيمة (Z= 2.803) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في رفع الجهد الأكاديمي لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (10) حالات موجبة في بعد تنظيم الذات الأكاديمي، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد تنظيم الذات الأكاديمي؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = 5,5، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = صفر)؛ وحيث جاءت قيمة (Z= 2.812) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في رفع تنظيم الذات الأكاديمي لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (10) حالات موجبة في بعد الدعم الأكاديمي، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد تنظيم الدعم الأكاديمي؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = 5,5، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = صفر)؛ وحيث جاءت قيمة (Z= 2.803) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في رفع الدعم الأكاديمي لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (10) حالات موجبة في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة؛ وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = 5,5، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = صفر)؛ وحيث جاءت قيمة (Z= 2.803) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في رفع الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات المغتربات بجامعة المنصورة.

توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
- ضرورة توفير خدمات إرشادية مناسبة تعمل على إكساب الطلبة استراتيجيات ملائمة لإدارة الضغوط مما ينعكس إيجاباً على مستوي الانتباه.
- اهتمام الوحدات الإرشادية الموجودة في الكليات علي طالبات المرحلة الأولى لكونهم مرحلة انتقالية للجامعة.
- تركيز الدراسات النفسية علي المتغيرات الإيجابية لدي الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية لما تعانين من ضغوط كثيرة.

- الحرص علي تطبيق مبدأ المساواة بين الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية عند حصولهن علي الخدمات، والقدرة علي التمسك بأداب وقيم المجتمع الخاصة بالطالبات المغتربات بالمدن الجامعية، والحرص علي تقدير مشاعر الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية، والحرص علي تحقيق العدالة الاجتماعية بين الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية.
- ضرورة اهتمام إدارة المدينة الجامعية بمساعدة الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية علي مواجهة مشكلاتهن النفسية والاجتماعية والأكاديمية ومساعدتهن علي التكيف، وكذلك تعديل السلوكيات غير السوية للطالبات.

مقترحات الدراسة:

- استكمالاً للجهد الذي بذلته الدراسة الحالية، وفي ضوء ما انتهت إليه من نتائج، تقترح الباحثة بعض الموضوعات التي تري أنها تحتاج لمزيد من البحث والدراسة:
١. الضغوط النفسية وأثرها علي جودة الحياة لدي الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية.
 ٢. دراسة مقارنة بين الطالبات المغتربات المقيمت بالمدن الجامعية وغير المقيمت في الشعور بالضغوط النفسية.
 ٣. فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدي الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية.
 ٤. فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وأثره علي الإنجاز الأكاديمي لدي الطالبات المغتربات بالمدن الجامعية.

المراجع:

١. أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مج ٢٥، ٢٤، ١٨٧-٢١١.
٢. براهيم شبلبي، وإسماعيل بوعمامة (٢٠١٧). المنظور الإدماجي الانتقائي في الإرشاد النفسي، مجلة التربية، جامعة مولود معمري، الجزائر، ع ٤٤، ١١-٣٠.
٣. بلال محمد أمين المنكوش، عبد الفتاح عبد الغني مصطفى الهمص (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، ١-١٦٩.
٤. حدة يوسف (٢٠١٦). الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.
٥. رائدة أرشيد الخالدي (٢٠١١). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
٦. رباب رشيد فهمي علي (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بني سويف المغتربات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بني سويف.
٧. سيد عبد العظيم محمد، وفضل إبراهيم عبد الصمد، ومحمد عبد التواب أبو النور (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
٨. عبد الحكيم عبده قاسم المخلافي (٢٠١٠). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة : دراسة ميدانية على عينه من طلبة جامعة صنعاء، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، سوريا، مج ٢٦، ٤٨١-٥١٤.

٩. عبدالله بن عبيد الشمري (٢٠١٥). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
١٠. فاطمة كريم التميمي (٢٠٢٠). تأثير أسلوب إرشادي لتنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، ع ١، مج ٣١.
١١. كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الإصدار العلمي للنشر والتوزيع.
١٢. محمد عفيف الجعافرة، منذر جمال، إياد نايف. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة التربية، ع ١٦٣، ج ١، ٨٥٧-٨٨٦.
١٣. محمد محروس الشناوي (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
١٤. مصلح مسلم المجالي (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين مستوى ابعاد الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا في سلطنة عمان، مجلة جامعة المدينة العالمية المحكمة، ٣٠، ٣٨٨-٤٢١.
١٥. نشأت بيومي (٢٠١٩). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها، المجلة الماليزية للدراسات الاسلامية، المجلد ٣.
١٦. نعيم عبدالوهاب شلبي (٢٠١١). الضغوط الحياتية المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والأسرية من منظور إداري واجتماعي، المنصورة، المكتبة العصرية.
١٧. هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٤). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع ٨٣، ج ٢، ٢١١-٢٧٧.
١٨. هانم مصطفى محمد (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية، باستخدام الأسلوب الإحصائي (ما وراء التحليل). المؤتمر العلمي الدولي الأول، كلية التربية، جامعة المنصورة، مج ٢، ١٤٧٠-١٧٤.
19. Chan, D. (2012). Stress, Coping strategies, and Psychological distress among secondary school teachers in Hong Kong. *American Educational Research Journal*, 35,145 – 163.
20. Fink, G. (2016). Stress: concepts, definition and history. *Change*.
21. Kauts, Deepa (2016). Emotional Intelligence and Academic stress among college students, **Educational Quest. New Delhi**, 7(3).
22. Papatthaniou, I., Konstantinos, T., Neroliatsiou, A., & Aikaterini, R. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, Published online, 4(2-1), 45-50.Doi: 10.11648/j.ajns.s2015 040201.19.