

فاعلية برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات السيكدوراما

في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينه من طالبات

جامعة أم القرى

حنان عبدالرحيم المالكي

قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أم القرى

1. المقدمة

يعتبر الضغط النفسي حجر الزاوية لجميع الاضطرابات النفسية والتي يقع افراد المجتمع تحت وطأتها حيث يتعرض له الافراد في جميع مراحل حياتهم وعلى اختلاف مستوياتهم، ومع ان قدرا قليلا من الضغط يعتبر أمراً عاديا إلا ان الكثير منه قد يحول حياة الفرد الى معاناة حقيقة يتفجر منها العديد من الاضطرابات الجسدية والنفسية، ويذكر اللامي [1] في هذا الصدد ازدياد اهتمام العلماء بهذا الميدان في العقدين الأخيرين حتى أصبح له مجالاته العلمية وهيئاته المتخصصة وظهور العديد من الدراسات التي عالجت من مختلف الزوايا إلا انه في السنوات الأخيرة بدأ موضوع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي خاصة يحظى باهتمام العلماء حيث وجد جيلاني [2] ارتباطا قويا بين الضغوط النفسية وبين الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، فيما ذكر توبيز [3] ان الطلبة الجدد عرضة للضغط النفسي بسبب طبيعة الانتقال الى الحياة الجامعية كما أشار أقولا [4] إلى العديد من مصادر الضغوط في الجامعة كالخوف من الفشل الجامعي، وتكليفات الواجبات المنزلية بشكل مفرط، وعدم كفاية الموارد وقلة الحوافز وتوقعات الاصدقاء والعائلة منهم.

ويظهر مما سبق الحاجة الملحة لعمل برامج إرشادية تهدف إلى تخفيف الضغط النفسي لهؤلاء الطلاب كضرورة إنسانية

الملخص - هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح قائم على استراتيجيات السيكدوراما للتخفيف من الشعور بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت عينة الدراسة (189) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وقد تم اختيار (33) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة الشعور بالضغط النفسي ليطبق عليهن البرنامج كما تم استخدام أداتين وهما: استبانة الشعور بالضغط النفسي، والبرنامج الإرشادي الذي يستهدف التخفيف من الشعور بالضغط النفسي والقائم على استراتيجيات السيكدوراما من إعداد (الباحثة). وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطالبات غير المتزوجات على مقياس الشعور بالضغوط النفسية بالمجالين الصحي والاقتصادي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طالبات المستوى الثامن على مقياس الشعور بالضغط النفسي في مجال الضغوط الصحية. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة الشعور بالضغط النفسي في الاختبار القبلي والبعدي لصالح درجات الاختبار البعدي، مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيكدوراما في التخفيف من الشعور بالضغط النفسي لدى عينة الدراسة. وتمت التوصية بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لما لها أثر كبير وفعال على تحسين نفسيات الطالبات وتخفيف الشعور بالضغط النفسي لديهن.

الكلمات المفتاحية: برنامج، ارشادي، السيكدوراما، الضغط النفسي.

حيث تؤكد كونستانس [12] أن طلبة الجامعة عرضه لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة إلي يواجهونها في حياتهم الجامعية.

ولقد وقع اختيار الباحثة على هذا الأسلوب الإرشادي لما فيه من ديناميكية وحركة بعيدا عن الأساليب التقليدية املاً في ان سيلاقي أعجاب الطالبات ويشبع شغفهن نحو التطلع الى أسلوب إرشادي ممتع وجاد للتعامل مع ضغوطهن النفسية وتخفيفها.

2. مشكلة الدراسة

أ. أسئلة الدراسة

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة عالمية حيث تشير الإحصاءات إلى أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن 50% من مشكلات المرضى والمراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن 25% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغوط النفسية [13].

إلا ان هذه الضغوط قد تتزايد وتتوسع لدى فئات من الناس ذوي الظروف الخاصة أو ممن يمرون بمراحل معينة في حياتهم مثل مرحلة الانتقال للجامعة ومعايشة البيئة الجامعية بتوسع مجالاتها والتي قد تمثل نوعاً من التحدي لدى بعض الطلبة فيها وفي هذا يشير جمال [14] أن الطلبة في الجامعة يتعرضون لأنواع شتى من الضغوط والمشكلات التي من شأنها ان تزيد القلق لديهم، واحتمال تطوره والمعاناة من آثاره في المستقبل مما يؤثر سلباً على سلوكهم وطريقة تفاعلهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية ويرى الأميري [15] أنهم نتيجة لهذه الضغوطات قد يفشلون في التكيف مع الحياة والمعاناة من آثارها وهذا يتطلب تقديم العون والدعم والمساعدة لهم لتجاوز هذه الصعوبات الناجمة عن الضغوط. ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث والذي يمثل نوعاً من تقديم الدعم لهؤلاء الطلبة في شكل برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات السيودراما موجهة للفئة التي تعاني من مثل هذه الضغوط.

وتربوية حيث يشير حيدر [5] إلى ان هذه البرامج تساعد الطلبة على تحقيق التوافق وتنمية الميول والاتجاهات والتخفيف من القلق وفهم الذات بشكل أفضل.

هذا وتتعدد طرق الإرشاد والعلاج النفسي باختلاف مشكلات وشخصيات المسترشدين وتتوسع معها الأدوار والمسؤوليات الملقاة على عاتق المرشد النفسي، وتبرز السيودراما كأحد أساليب الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي والتي أثبتت جدوى استخدامها في علاج العديد من الحالات والاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية المتنوعة ولمختلف الاعمار كما تؤيد هذا العديد من الدراسات منها دراسة هيلمان [6]، ودراسة ماكي [7]، ودراسة هادجنس وآخرون [8]، ودراسة ابراهيم [9]، وغيرها الكثير من الدراسات وتتلخص فكرتها في قيام المسترشد بإعادة تمثيل مشكلاته النفسية والاجتماعية والسلوكية بشكل تلقائي وحر في وسط امن مع جماعة من المسترشدين في شكل مسرحي تمثيلي يسمح له بالتنفيس الانفعالي عن مشاعره وانفعالاته من خلال فنيات متنوعة تتيح له فرصة الاستبصار الذاتي والتقصص والمحاكاة بهدف أحداث تغيير في سلوكه أو أحداث التوافق النفسي لديه. وقد ابتدع هذا الأسلوب المحلل النفسي يعقوب مورينو في عام (1921) وأسس أول مسرح للعلاج النفسي عام (1927) في مدينة نيويورك [10]، قد آمن مورينو انه من الأهمية بمكان الحفاظ على الحرية والتلقائية لدى الممثل (المسترشد) من اجل إتاحة الفرصة لحدوث التداعي الحر والتنفيس الانفعالي لديه ويعتبر ويلز Wells التمثيل النفسي المسرحي من أهم الابتكارات الثورية في العلاج النفسي [11].

وقد اختارت الباحثة استخدام هذه الطريقة في شكل برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي الذي تعانيه طالبات الجامعة واللاتي يمثلن الفترة الحرجة ما بين نهاية المراهقة المتأخرة والدخول في سن الشباب في وسط بيئة جامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية و تنتوع فيها مصادر الضغوط

- إمكانية استخدام المرشدين والمعلمين في المدارس والعاملين بالحقل النفسي في المؤسسات والمراكز لهذا البرنامج للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، وتطويره للاستفادة منه في مشكلات أخرى.

- هذه الدراسة قد تفتح المجال لاستحداث برامج أكثر فعالية في حالة ثبوت عدم فعالية البرنامج المقترح حالياً.

ج. أهداف الدراسة

1- التعرف على مستوى الشعور بالضغوط النفسية المتحققة على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة لدى عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في ضوء كل من المتغيرات التالية:.

ت- الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة) .

ث- المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن) .

2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلي) حسب كل من:

ت- الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة).

ث- المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن).

3- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيودراما على انخفاض الشعور بالضغط النفسي لدى الطالبات الحاصلات على درجة عالية في مقياس الضغط النفسي من أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى.

د. فروض الدراسة

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) حسب كل من:

أ- الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة) .

ب- المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن) .

وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي:-

1- ما مستوى الشعور بالضغوط النفسية المتحققة على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة لدى عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في ضوء كل من المتغيرات التالية:.

أ. الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة) .

ب. المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن).

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) حسب كل من:

أ. الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة).

ب. المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن).

3- هل هناك أثر للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيودراما على انخفاض الشعور بالضغط النفسي لدى الطالبات الحاصلات على درجة عالية في مقياس الضغط النفسي من أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى؟

ب. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- استخدام استراتيجيات السيودراما في البرنامج المقترح للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

- تعتبر هذه الدراسة الوحيدة - في حدود علم الباحثة - التي طبقت فيها استراتيجيات السيودراما من خلال برنامج إرشادي على طالبات المرحلة الجامعية من ذوي الضغط النفسي المرتفع.

- تعتبر هذه الدراسة تلبية للكثير من المطالبات بالاهتمام بما يواجهه الطلاب في المرحلة الجامعية من ضغوط نفسية متنوعة والاهتمام بعمل برامج إرشادية موجهة له .

- تعزيز وإثراء خبرة المرشدين والعاملين في الحقل النفسي بأساليب إرشادية متميزة غير تقليدية للتعاطي مع الضغوط النفسية.

والقدرة على التقليد والمحاكاة والتقمص بهدف إحداث أثر وتغيير في شخصية المسترشد.

3-الضغط النفسي: ويعرف إجرائياً " انه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذا البحث".

3. الإطار النظري والدراسات السابقة

تعددت تعاريف السيكدوراما ونذكر فيما يلي بعضها منها حيث يعرف مورينو (Mereno 1968) السيكدوراما بأنها " ثورة على ما هو قائم" [16]. كما يعرفها وولمان (WOOLMAN 1973) بأنها "أسلوب من الأساليب الاسقاطية" [17]. ويعرفها (زهران، 1998) بأنها "التمثيل النفسي" كما يعرفها السفاسفة [10] بأنها "أحد مناهج العلاج النفسي الجماعي. ويرى ان أصول السيكدوراما ترجع إلى ما يقارب 80 عاما منذ عام 1911 على يد مورينو فقد اكتشف مورينو انه عندما يسمح للأطفال بالتعبير التلقائي عن مشكلاتهم فأنهم يحققون نتائج علاجية لا بأس بها. وقد وضع مورينو الأساس لها كأسلوب تشخيص علاجي. وقد اشتق مورينو فلسفة أسلوبه من نظريات الدراما عند ارسطو كما يشير إلى ذلك جرينبيرج (Greenberg 1957) ومن نظرية التحليل النفسي حيث تحدث مورينو (1956) عن عصاب الطرح واللاشعور [18].

ولقد بات أسلوب السيكدوراما أسلوبا توافيقا نظرا لكونه مطواعا وقد استخدم في العديد من اماكن الرعاية الاجتماعية والمستشفيات والسجون.

عناصر السيكدوراما

العناصر التي تتكون منه السيكدوراما لدى مورينو [9].

1- الشخصية المحورية (البطل) أو المريض: وهو الذي يمثل على خشبة المسرح والمطلوب منه ان يكون هو نفسه وأن يصور عالمه الخاص ومطلوب منه التلقائية ليحدث التطير النفسي

2- المخرج (المعالج): وهو المسئول عن إعداد المسرح للحدث الدرامي، ومساعدة الممثلين على الإحساس بما يندونه، كما انه

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة قبل تطبيق "البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيكدوراما للتخفيف من الضغوط النفسية " وبعده في اتجاه القياس البعدي.

هـ. حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بدراسة اثر برنامج ارشادي جمعي قائم على استراتيجيات السيكدوراما للتخفيف من الضغط النفسي لدى طالبات جامعة ام القرى- كلية الآداب والعلوم الإدارية في ضوء متغيرا (المستوى الأكاديمي، الحالة الاجتماعية) كما تقتصر الدراسة الحالية على تناول عينه من طالبات كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى من المستوى الأول والثامن، وعلى ذلك ترتبط صلاحية هذه الدراسة وإمكانية تعميمها بمتغيراتها السابقة الذكر، واستخدامها لغير متغيراتها بحرص شديد.

المصطلحات العلمية

1-البرنامج الإرشادي: ويعرف إجرائياً بأنه "مجموعة من الأنشطة والخبرات والإجراءات والخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة المخطط لها، والتي يستخدمها الباحث مع مجموعة من الطلاب المشكلين بقصد إحداث تغيير متوقع في سلوكهم والتخفيف من حدة المشكلات السلوكية التي يعانون منها بقدر الإمكان في نهاية مدة البرنامج وكذلك من أجل مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية، تعتمد هذه الأنشطة والخبرات على فنيات السيكدوراما- المحاضرة- النقاش.

2-السيكدوراما: تعتبر من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي وتعرف بأنها "عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي لبعض الضغوط النفسية مختلفة الجوانب والتي تقع على الطالبة ويتم في ظل جماعة إرشادية وشكل تعبيرى حر وأجواء مخيمة بالأمن والطمأنينة، مما يتيح فرصة التنفيس الانفعالي والاستبصار الذاتي وفهم الآخرين

ومن أشهر فنيات السيودراما وأكثرها استخداماً ما يلي:

أسلوب تقديم الذات: وفيه يقوم المريض (المسترشد) أو بطل المسرحية بتقديم نفسه وأسرته وأخوته... إلخ. فمثلاً يقوم المسترشد أو بطل المسرحية (عامر) بلعب دور أخته (سناء) ويقوم بتوضيح استجاباته. وبذلك فإن هذا العرض يعطي المرشد وأفراد المجموعة صورة واضحة حول كيفية إدراك (عامر) لأخته، وإدراك أخته له [10].

أسلوب مناجاة النفس: وفيه يتم (منولوج) بين الشخص ونفسه عما بداخله من مشاعر وأفكار ويكون دور المعالج (المرشد) هنا هو مساعدته على إخراج ذلك في صورة لفظية، وهو أسلوب مفيد في إبراز المسافة بين الإدراك الحسي للمريض والأحداث الفعلية في العلاقات بين الأشخاص

أسلوب إدراك الذات: وتقوم الشخصية المحورية (المريض) بتمثيل مواقف معينة من حياتها بمساعدة الذات المساعدة (باقي الجماعة) وفيها يعتقد المريض أنه كان " هيتلر " مثلاً، ثم سقط هذا البناء المضطرب فتكون الذات المساعدة بمثابة قابلات يساعدون الشخصية المحورية في الموقف السيودرامي وحين يكتمل الطفل المضطرب يساعدون في ولادته (أي ولادة النمط السوي من الشخصية).

لعب الأدوار: وفيه يقوم الشخص بتمثيل دور شخص آخر (حسب الرغبة) حيث يتحدث بلسانه و يتصرف نيابة عنه و يمكن للمريض أثناء الجلسة السيودرامية أن ينتقل من دور إلى آخر. وتعتبر فنية لعب الدور من أكثر الأساليب الإسقاطية .

الديالوج: وهو حوار بين اثنين قد يأخذ شكل سؤال وجواب كما في الحديث التلفزيوني، وقد يأخذ شكل تفاعل درامي كما والإفصاح عن مشكلاته أو رغباته من خلال الحديث مع شخص آخر خاصة إذا نجح المعالج في توجيهه في الحوار (الأم، الأب، البائع). وهذا الأسلوب يتيح للمريض الكشف عن صراعاته الداخلية الحوار لصالح الأهداف العلاجية.

المستول عن مقابلة المرضى واختيار المشكلات في كل حلقة علاجية والتوجيه وإعداد المجموعة للعلاج السيودرامي واختيار البطل (المريض).

3- فريق المعالجين المساعدين (الأدوات المساعدة): وهم الذين يشتركون في العلاج السيودرامي لمساعدة البطل في الاستبصار بمشاكله، ولأننا المساعدة تلعب دوراً مهماً حيث تلعب دور شخصية مهمة في حياة المريض مثل شخصية الوالد أو الوالدة أو الأخت.

4- الجمهور: وهم مجموعة الحاضرين والمشاهدين حيث يمثلون الرأي العام بالنسبة للمريض.

5- خشبة المسرح : وهي المكان الذي يؤدي فوّه العلاج السيودرامي ولا توجد شروط مدده له.

أساليب وفنيات السيودراما:

تتعدد اساليب السيودراما وفناتها ولا يعد التكنيك نفسه هدف في ذاته إلى أن التنفيس عن المشاعر والتطهير النفسي هو الغاية ويشير ابراهيم [9] إلى أن الفنيات والأساليب المستخدمة في الجلسة يتم تحديدها وفقاً للظروف الخاصة بكل جلسة، ومن الصعب حصر عدد الفنيات المستخدمة في السيودراما، وهناك من الباحثين من يزعم أنه يربو على ثلاثمائة فنية. وقد أعطى" مورينو الحرية للمشتغلين بالسيودراما في أن يضيفوا إلى تلك الفنيات ما يروونه مناسباً، وهكذا أخذ عدد الفنيات يرتفع يوماً بعد يوم. كذلك فإن للمعالج (المرشد) الحرية في أن يستخدم أكثر من فنية في جلسة واحدة، أو أن يستخدم فنية واحدة في أكثر من جلسة حسبما يراه مناسباً.

ويضيف كنيثل [19] أن فنيات وأساليب السيودراما المستخدمة مع المراهقين تختلف عن الفنيات المستخدمة مع الراشدين، فالعمل مع المراهقين يتطلب مزيداً من التخطيط، أما الراشدين فليس من الغريب أن يستطيعوا أن يعبروا عن أنفسهم وحاجتهم بسهولة.

4- تحديد أول مشكلة وأمثلة من هذه المشكلة .
5- تحديد الأدوار واختيار الأشخاص اللازمين للقيام بهذه الأدوار
ويناقد المعالج (المُرشد) مع الأشخاص (المسترشدين) أدوارهم .
6- بعد التمثيل يناقش أعضاء الجماعة الإرشادية بعضهم البعض، ويشجع المعالج المناقشة والأسئلة [17] .
السيكودراما باعتبارها وسيلة من وسائل العلاج النفسي:

7- فالسيكودراما بوصفها علاجاً نفسياً تنظر إلى المريض النفسي باعتباره شخصاً يعيش بمفرده في عزلة بسبب الاضطرابات التي يعاني منها، بيد أن هذه العزلة بدورها تزيد من مرضه وهنا تتكون دائرة مفرغة لا يمكنه الخروج منها ومن ثم يتفاقم اضطرابه لذلك تعتبر السيكودراما أسلوباً إرشادياً وعلاجياً نفسياً جماعياً وطريقة فعالة في التخلص من العزلة، فالمرضى يحبون من يهتم بهم، فهم يعبرون عنه ليس بالكلمات ولكن بالإيماءات ومن ثم يبدأ كل مريض بمحاكاة غيره والتفاعل مع الانفعالات التي تولد معان جديدة لديه.

8- كما أن الموقف الجمعي ذاته يثير تعبيرات الخوف، الكراهية، الحب، الحاجة إلى التقبل وغيره ... لدى أفراد المجموعة، ومن هنا يساعد هذا الموقف الجمعي المريض الصامت الذي يعاني كبتاً ليخرج ما بداخله سواء بلغة الجسد أو بالسلوك(الأداء) إلى خارج أعماقه، ومن خلال هذا الأداء يصبح في النهاية في مرحلة متطورة من مراحل العلاج بالسيكودراما قادراً على الحديث (الكلام) بنفس القدر من الأداء والتمثيل واكتساب طريقة أكثر نضجاً من طرق الاتصال ومن خلال علاقة المريض الأولية بأعضاء المجموعة العلاجية تستطيع تدريجياً مواجهة حاجز الصمت، كما يكتشف المريض استقلاله وهويته [17] .

الضغط النفسي:

تتعدد التعاريف الخاصة بالضغط النفسي أو ما يسمى بأحداث الحياة الضاغطة ففي علوم الطب يفهم الضغط بأنه استجابة الكائن الحي لمثير أو منبه غير ملائم. اما في علم النفس

حل المشكلة: وهي تعد مزيجاً أو ائتلاف من عدة فنيات تستخدم في العلاج السيكودرامي والعلاج الجماعي على حد سواء، مثل تقويم النفس، المونولوج، المناجاة [20].

أسلوب انعكاس الدور: وفيه يتم عملية قلب الأدوار بين الأشخاص الذين يعانون من التشوش في إدراك الشخص الآخر.

أسلوب النمذجة السلوكية للدور: ويقوم هذا الأسلوب على أساس نظرية باندورا Bandura في التعلم الاجتماعي، وهي النظرية التي تؤكد على استخدام الملاحظة والنمذجة والتدعيم بوضعها خطوات لتعديل السلوك. وقد حصلت هذه الطريقة على قدر كبير من الاهتمام والتطبيق فهي تتكون من تعلم بعض السلوك بملاحظة نموذج يستخدم هذا الأسلوب (سواء بمساعدة المعالج المساعد، أو بمساعدة فيلم سينمائي) ثم التدريب على هذا عن طريق لعب الدور وتلقى تدعيم اجتماعي من المعالج أو من أعضاء الجماعة الآخرين [17].

أسلوب المرأة: ويستخدم هذا الأسلوب حينما يكون المريض عاجزاً عن التعبير عن نفسه بالكلام وبالفعل يتم وضع ذات مساعدة أو أنا مساعدة في جزء خاص من سلوك المريض في موقف سيكودرامي ويبقى المريض وسط باقي المشاهدين من المرضى وتستمر الأنا المساعدة في تمثيل دور المريض بكل ابعاده فترى الشخصية نفسها بعين رأسها [16].

المقعد الخالي: وفي هذا الأسلوب يتم إحلال (مقعد) بدل من شخص ما في الحدث الدرامي. ولا شك أن هذه الفنية تتيح للبطل الحرية في التعبير والصراخ والغضب أي حب العدوان علي الأخر [12] .

إجراءات تطبيق السيكودراما:

1- تقديم أعضاء الجماعة الإرشادية إلى بعضهم البعض وخلق جو من الألفة.

2- عرض الجماعة الإرشادية مشاكلهم.

3- ترتيب هذه المشاكل.

5- المشكلات الشخصية كالهروب، والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.

6- المشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة مثل: صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، صعوبة التحصيل الدراسي، ضعف القدرة على التركيز، عدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات.

الآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة:

أولاً: الآثار الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط:

إن الضغوط الانفعالية تلعب دوراً مهماً في حياتنا الصحية فحوالي 50 % من المشاكل الطبية ترجع إلى الضغوط حسب ما تشير إليه دراسات الطب النفسي، حيث توصلت إلى وجود علاقة وثيقة بين التقلبات النفسية، والصحة البدنية، وما الصداق النصفي، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والمعدة، وحب الشباب إلا من تأثير الضغوط الانفعالية [22].

ثانياً: الآثار النفسية الناجمة عن الأحداث الضاغطة:

إن تكيف الفرد السلبي مع الأحداث الضاغطة، له آثار بالغة، يمكن أن تسببها الضغوط النفسية عليه، وبالطبع فإنه عندما يتأثر الفرد بالضغط النفسي فإن ذلك سوف يؤثر بالتالي على الحالة النفسية للمحيطين به من أفراد أسرته وأصحابه المقربين والعاملين معه نظراً لقلقهم عليه، ونظراً للتوتر في العلاقة الشخصية الذي قد يحدث [26].

الدراسات السابقة

تستعرض الباحثة فيما يلي عدد من الدراسات السابقة والتي استخدمت البرامج العلاجية القائمة على فنيات السيودراما مع العديد من المشكلات والاضطرابات السلوكية والنفسية والتي تشكل بلا شك مصادر كبيرة للضغط النفسي أمثال دراسة عزازي [16] بعنوان: "استخدام السيودراما في علاج بعض المشكلات النفسية لأطفال سن ما قبل المدرسة" قامت بتصميم برنامج علاجي

فيعرفه كفاي [22] بأنه "حالة الإجهاد الفيزيقي أو السيكولوجي التي لها مقتضياتها التوافقية ومطالبها عند الفرد فيؤدي إلى كرب، أو ضغط جسدي أو انفعالي" أما شقير [23] فيعرف الأحداث الضاغطة عموماً بأنها "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى" كما عرفها قوته [24] بأنها "أي حدث يطلب من الكائن الحي متطلبات فوق قدراته ويحفزه بشكل غير عادي لإعطاء استجابة عليه ويرى عبد المعطي [25] أن أهم مصادر الأحداث الضاغطة هي:

1- المشكلات النفسية الانفعالية (كالثورة والغضب والاكئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور).

2- المشكلات الاقتصادية حيث إن الأفراد الذين يعانون من الأحداث الضاغطة هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية. والجسمية.

3- المشكلات العائلية الأسرية) حيث أن حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية، نتيجة أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة، الطلاق، وكلها مصادر للضغوط تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء، الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.

4- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداق، وارتفاع ضغط الدم، وحرقة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان، والدوخة، والرعدة.

النفسي عند أطفال المؤسسات الإيوائية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (12) طفلاً (9) ذكور و(6) إناث في الفترة العمرية من (9-12) سنة. ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة: اختبار الذكاء اللفظي (إعداد عطية هنا)، واستمارة تقييم أنشطة وخدمات المؤسسة (إعداد جمال شفيق)، ومقياس القلق (إعداد فيولا البيلاوي)، والبرنامج السيكودرامي (إعداد الباحث) ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: اختبار "ويلكوكسون" للعينات الصغيرة لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، واختبار مان ويتني لحساب دلالة الفروق بين الذكور والإناث، واختبار (كا 2)، والمتوسط الحسابي. وكانت أهم النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال المؤسسات الإيوائية (ذكور- إناث) في القلق النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج السيكودرامي لصالح تطبيقه.

وفي دراسة أجراها علي [30] عنوان: " فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة هدفت الدراسة إلي فحص أثر برنامج إرشادي في الدراما النفسية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة وخفض التوتر لدى عينة من طلاب الصف السابع الأساسي، وتألفت عينة الدراسة من شعب الصف السابع الأساسي وقد تكونت المجموعة التجريبية من (21) فرد تلقوا البرنامج الإرشادي في الدراما النفسية مكون من ثلاث عشرة جلسة، فيما تكونت المجموعة الضابطة (21) فرداً ولم يتلقوا أي برنامج تدريبي وقد استخدم الباحث في دراسته : مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، مقياس التوتر بعد مرور أربعة عشر أسبوعاً من القياس القبلي، وتم حساب المتوسطات الحسابية القلبية والبعديّة لعلاجات الطلبة علي مقياس كما تم استخدام أسلوب تحليل التباين، وخلصت النتائج الى ان البرنامج الإرشادي في الدراما النفسية كان فعالاً في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة علي جميع الأبعاد وكذلك فإنه كان فعالاً في خفض مستوى التوتر علي البعدين النفسي والعام.

باستخدام السيكودراما في علاج بعض المشكلات النفسية لأطفال ما قبل المدرسة مثل (العدوان، اضطراب التجنب، اضطراب قلق الانفصال) وتكونت عينة الدراسة من (30) طفل وطفلة في فئة العمر من (3-6) سنوات مقسمين على مجموعتين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث. واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: (اختبار رسم الرجل "جودانف هاريس" لقياس الذكاء، ومقياس اضطراب السلوك لطفل ما قبل المدرسة، ودراسة الحالة، والبرنامج السيكودرامي وهو أداة البحث الرئيسي (كما تم استخدام اختبار (ت)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط سبيرمان بيراون في المعالجة الإحصائية للدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في كل من مجموعة العدوان، اضطراب التجنب، قلق الانفصال قبل وبعد استخدام البرنامج السيكودرامي. كما أجرى رياض [27] دراسة بعنوان مدى ملائمة العلاج السيكودرامي لمرضى الاضطرابات النفسية (العصاب) "وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على مدى ملائمة العلاج السيكودرامي لمرضى الاضطرابات النفسية (العصاب) حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعة من المرضى المترددين على العيادة النفسية، تم اختيارهم وفق شروط خاصة وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين الأولى تعرضت إلى العلاج بالسيكودراما والمجموعة الثانية تعرضت فقط للعلاج الدوائي. ومن الأدوات التي استخدمها الباحث المقابلة الإكلينيكية، واختبار زونج لكل من الاكتئاب والقلق، واختبار هاميلتون لكل من الاكتئاب والقلق، واختبار الشخصية المتعدد الأوجه، بالإضافة إلى التقييم الذاتي للمريض من قبل أسرته. وأظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التي تعرضت للعلاج بالسيكودراما قد تحسنت، مؤكدة على ضرورة استخدام مثل هذه العلاجات في العالم العربي. كما استخدم غريب [20] فنيات السيكودراما في دراسة له بعنوان "مدى فاعلية برنامج سيكودرامي للتخفيف من القلق النفسي عند أطفال المؤسسات الإيوائية" هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج سيكودرامي للتخفيف من القلق

بعض فنيات العلاج الجماعي (إعداد الباحثان) وللمعالجة الإحصائية تم استخدام اختبار ويلكوسون وذلك لصغر حجم العينة. وأوضحت نتائج الدراسة أن فنيات العلاج النفسي الجماعي المستخدمة والمتمثلة في السيودراما والمناقشات الجماعية وغيرها أحدثت تأثيراً إيجابياً لدى أفراد العينة.

ومن خلال الدراسات السابقة نلاحظ ندرة الدراسات التي أجريت لتطبيق مثل هذه الفنيات في برنامج إرشادي مع طلاب الجامعة ووجهت أكثرها للتعامل مع مشكلات الأطفال، إلا إننا نلاحظ أيضاً تنوع المتغيرات وأهداف البحث التي صمم من أجلها البرنامج العلاجي وهذا مما يدل على المساحة الواسعة من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعامل معها أسلوب السيودراما كما أننا لم نجد أي دراسة عربية على حد علم الباحثة تعاملت مباشرة مع الضغط النفسي من خلال برنامج سيودراما وهذا مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث الموجه لهذه الفئة العمرية بالذات وعلى ذلك قررت تصميم برنامج قائم على استراتيجيات السيودراما لتخفيف الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة.

4. الطريقة والاجراءات

اتبعت الباحثة في دراستها المنهج التجريبي ويعرف عبيدات وآخرون [29] المنهج التجريبي بأنه "تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع والظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار هذه الظاهرة".

أ. مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طالبات المستوى الأول والثامن فقط في كلية الآداب والعلوم الإدارية والبالغ عددهم (1527) طالبة - للعام الدراسي 1432-1433هـ.

ب. عينة الدراسة

وتتكون عينة الدراسة من قسمين:

أ - العينة الاستطلاعية

وفي دراسة لهادجنس وآخرون [8] بعنوان: " أثر استخدام السيودراما في علاج أعراض ما بعد الصدمة" هدفت إلى التعرف على مدى فعالية استخدام السيودراما في علاج أعراض ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من حالة فردية تعاني من أعراض ما بعد الصدمة النفسية. ومن الأدوات التي تم استخدامها في الدراسة: مقياس أعراض مقياس أعراض ما بعد الصدمة إعداد (Briere, 1995) ومقياس السلوك غير الاجتماعي إعداد (Bernstein & Putman, 1986) ومقياس الاكتئاب إعداد (Becket.al, 1961)، ومقياس الأعراض الجسمية إعداد (Chambless et. al 1984) وبعد إجراء التحليل الإحصائي للحالة الفردية لنتائج الحالة الفردية موضوع الدراسة أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي، وذلك على المقاييس المستخدمة في الدراسة. مما يدل على فعالية استخدام أسلوب السيودراما في التخفيف من أعراض ما بعد الصدمة (السلوكيات غير الاجتماعية، السلوك التجنبي/ الانسحاب، الاكتئاب، الأعراض الجسمية).

وفي دراسة لتقاهه وآخرون [28] بعنوان: مدى فاعلية بعض فنيات العلاج الجماعي ض جوانب الوجدان لدى مدمني الهيروين "هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية بعض فنيات العلاج الجماعي المتمثلة في (السيودراما، والهولوترويك، والندوات، والمناقشات الجماعية) في تعديل بعض الجوانب الوجدانية لدى مدمني الهيروين. حيث تكونت عينة الدراسة من (6) افراد من الذكور من مدمني الهيروين والمحجوزين للعلاج بمستشفى شعلان للطب النفسي والعلاقات الإنسانية وعلاج الإدمان ممن تتراوح أعمارهم من (28-35) سنة. الأدوات التي استخدمها الباحثين دراستهما: مقياس دافعية التغيير (إعداد مايسة النبال، 1998)، ومقياس الاتجاه نحو العقاقير إعداد مايسة النبال، 1998)، مقياس الاكتئاب (إعداد عادل عبد الله، 1997) اختبار كفاءة الأنا (إعداد الباحثان)، البرنامج العلاجي الذي يعتمد على

قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (189) طالبه من طالبات المستوى الأول والثامن في كلية الآداب والعلوم الإدارية، بغرض تقنين أداة الدراسة عليها للتحقق من صلاحيتها للاستخدام، عن طريق حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

ب - العينة الفعلية الحقيقية
تكونت عينة الدراسة الفعلية والتي طبق عليها البرنامج (33) طالبة. والجدول التالي يوضح وصف العينة الاستطلاعية للدراسة.

جدول 1

توزيع عينة الدراسة الكلية بحسب متغيرات الدراسة

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
المستوى الأكاديمي	م1 / المستوى الأول	43.4
	م2 / المستوى الثامن	56.6
الحالة الاجتماعية :	ح1 / غير متزوجة	65.1
	ح2 / متزوجة	34.9
الفئات العمرية :	ف1 / من 23 سنة فأقل	68.8
	ف2 / أكبر من 23 سنة	31.2
المجموع الكلي	189	100.0

ج. أداة الدراسة

مقياس الضغط النفسي: استخدمت الباحثة قائمة الضغط النفسي التي طورها (عريبات، 1994) وتتألف القائمة من 37 فقرة موزعه على خمس مجالات هي كالتالي:-

جدول 2

فقرات أداة الدراسة ومجالاتها

المجال	الفقرات
1- الأسري	5، 7، 8، 12، 15، 29، 34، 36، 33
2- الاجتماعي	1، 3، 4، 6، 19، 20، 22، 23، 24، 27
3- الاقتصادي	9، 16، 21، 31
4- الصحي	10، 11، 25، 26، 35، 37
5- الدراسي	13، 14، 17، 18، 28، 30، 32

وتتمتع القائمة الأصلية بمستوى جيد من الصدق والثبات. البرنامج الارشادي الجمعي القائم على فنيات السيکوردراما. 1-النظريات التي يقوم عليها البرنامج ينطلق البرنامج السيکوردرامي الحالي من العديد من النظريات والمتمثلة بالنظريات التالية :-

أ- نظرية التحليل النفسي: حيث يستفيد البرنامج السيکوردرامي منها في المفاهيم التالية:
- التنفيس الانفعالي: حيث يقوم المسترشد أثناء التجسيد التمثيلي بالتنفيس عن كل ما يجول في خاطره من صراعات ومشكلات

وضغوطات ومخاوف وأحلام مزعجة في أجواء نفسية دافئة يسودها الأمن والطمأنينة.

- الإسقاط النفسي: حيث يقوم المسترشد بإسقاط مشاعره المختلفة من حب، كراهية، غضب، عدوان على الموقف التمثيلي والتي تكون لها غالباً دلالة متعلقة بظروف معينة يمكن اعتبارها سبباً في ضغوط المسترشد النفسية.

ب- النظرية السلوكية: ترى النظرية السلوكية أن معظم السلوك الإنساني متعلم وبما أنه متعلم فبالإمكان تعديله، ويستفيد البرنامج من النظرية السلوكية في العديد من المفاهيم والفنيات مثل: التعلم بالتقليد والمحاكاة، التعلم بالملاحظة، التعلم بالنمذجة.

ج- نظرية الجشطت: ان من أهداف البرنامج السيكودرامي هو الوصول إلى حالة من لاستبصار بمشكلاته والضغوط الموجودة عليه والأسباب التي أدت الى الوقوع في هذا الضغط النفسي كما تمكنه من فهم إمكانياته وقدراته والتمتع بها وكل هذه المفاهيم مستمدة من نظرية الجشطت.

2- أهمية البرنامج

تكمن أهمية البرنامج في الموضوع الذي يناقشه (الضغط النفسي) والفئة التي يطبق عليها (طالبات الجامعة) والأسلوب الذي يستخدمه (فنيات السيكودراما)

3- أهدافه

الهدف الأساسي من إعداد البرنامج السيكودرامي والفئة المستهدفة الهدف الأساسي هو التخفيف من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

جدول 3

محتويات البرنامج التدريبي

عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات	زمن الجلسة
1	جلسة تعارف	- أن تتعرف الطالبات على الهدف من البرنامج - إقامة علاقة من التفاهم والثقة بين الباحثة والطالبات	65
		المحاضرة الإفصاح عن الذات	

4- الطريقة التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج الإرشادي المقترح في السيكودراما على مجموعة من الأساليب وتتمثل فيما يلي:

1- المحاضرة: لتوضيح معنى الضغوط النفسية وتعريف الطالبات بالبرنامج وطريقة السيكوراما العلاجية وفناتها.

2- المناقشة: لتحديد المشكلات والفنية السيكودرامية التي سيتم

استخدامها وتوزيع الادوار ومن ثم التعقيب على ما تم عمله في نهاية كل جلسة.

3- فنيات السيكودراما: سوف يتم استخدام بعض فنيات

السيكودراما والتي تتناسب مع المرحلة العمرية والتي تعتبر اكثر

شهرة واستخداماً في البرامج السابقة مثل: أ. التنفيس الانفعالي،

ب. الإسقاط الانفعالي، ج. لعب الادوار، د. النمذجة والمحاكاة،

هـ. الديالوج، ط. التقليد.

محتويات البرنامج:

في ضوء الدراسات السابقة والنتائج التي أسفرت عنها، وكذلك

في ضوء الأبعاد والأسس التي يقوم عليها البرنامج السيكودرامي،

ومن خلال الاطلاع على المراجع الخاصة بالإرشاد النفسي

وأساليب الإرشاد الجماعي فقد تم تحديد جلسات البرنامج في تسع

جلسات إرشادية تقدم على النحو التالي:

90	المحاضرة المناقشة النمذجة	التعريف بالضغط النفسي ، ومصادره ، ومآله، وأعراضه وصفات الشخص المصاب به ومن هم الأشخاص القابلين للوقوع فيه.	2	1- التعريف بالضغط النفسي ، ومصادره، ومآله، وأعراضه وصفات الشخص المصاب به.
90	الإفصاح عن الذات التنفيس الانفعالي - المناقشة	ان تتحدث الطالبات عن اعم الضغوطات اللاتي يعانين منها وأسبابها من وجهة نظرهم ثم تحديد أهم المشكلات بالنسبة إليهن وترتيبها للتعامل مع كل واحدة منها فيما يلي من الجلسات	3	دراسة واستكشاف الذات وتحديد أهم المشكلات في الجلسات من الجلسة الرابعة وحتى الجلسة الثامنة سيكون الهدف هو مناقشة المشكلات والضغوط النفسية حسب ترتيبها في الأهمية لديهن واللاتي وضعنه بأنفسهن في الجلسة السابقة
90	لعب الأدوار	اختيار إحدى فنيات السيودراما (مثل فنية الدIALOG، المراة، لعب الأدوار) ثم القيام بالنمذجة والمحاكاة للتصرف السليم في مواجهة الضغوط	4-5 6-7-8	2- إعداد المسرح 3- التدريب على المواقف الدرامية وتوزيع الأدوار مناقشة كل ما تم ممارسته عبر الأسابيع السابقة ومدى التقدم
90	الإسقاط الانفعالي التنفيس الانفعالي الدIALOG التقليدي المناقشة	وتنتهي الجلسة بمناقشة ما تم ممارسته في هذه الجلسة	9	9
90	المناقشة - التنفيس - الانفعالي	تتأقش الطالبات إحساسهن بما مارسنه ومدى التقدم الذي حصل لهن وقيمة التعبير عن مشاعرهن بحرية وفي جو امن وقيمة الدعم الاجتماعي في المجموعة	10	10
60	المناقشة - النمذجة - التنفيس الانفعالي	مناقشة كيفية المحافظة على التقدم الذي حصلن عليه، وكيفية التخفيف من ضغوطهن عبر التنفيس الانفعالي عبر مواقف الحياة العادية وعبر ممارسة الهوايات والفنون	11	11
90	المناقشة - التنفيس الانفعالي بالإفصاح عن الذات.	-مناقشة أهم النقاط التي تم تناولها في الجلسات السابقة -مناقشة أهم الايجابيات التي اكتسبها من خلال مشاركتهن في هذا البرنامج -تقييم البرنامج بشكل عام -التطبيق البعدي لاستبيان الضغوط النفسية -حفلة صغيرة ختامية		

د. إجراءات الدراسة

الدرجة (قياس بعدي) وقد تم تنفيذ البرنامج والدراسة في الفصل

الدراسي الثاني.

تصميم البحث والتحليل الإحصائي:

تعد الدراسة الحالية تجريبية هدفت إلى التعرف على أثر
برنامج إرشادي جمعي باستخدام استراتيجيات وفنيات السيودراما
لتخفيف الضغط النفسي لطالبات العينة، وقد استخدمت الدراسة
لفحص اثر برنامج إرشاد جمعي على الدرجة التي تحصل عليها
الطالبات على مقياس الضغط النفسي التصميم الآتي:

بعد تحديد الطالبات اللاتي سيمثلن المجموعة التجريبية تم
تطبيق أداة الدراسة: مقياس الضغط النفسي على طالبات
المجموعة وتم رصد درجات كل طالبة (قياس قبلي). ثم قامت
الباحثة بتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى استراتيجيات
السيودراما على الطالبات، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج
الإرشادي تم تطبيق أداة الدراسة على المجموعة التجريبية ورصدت

مجموعة تجريبية - قياس قبلي - برنامج الإرشاد الجمعي - استراتيجيات
بناء مهارات المرونة الايجابية - قياس بعدي

ويتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
للدراجات القبلية والبعدي على مقياس المرونة الايجابية للمجموعة.

5. النتائج

وللإجابة على السؤال العام الأول من أسئلة البحث وهو ينص على
ما يلي:

1 - ما مستوى الشعور بالضغط النفسية المتحققة على مقياس
الضغط النفسية لطالبات الجامعة لدى عينة الدراسة الكلية من
طالبات جامعة أم القرى في ضوء كل من متغيرات:

جدول 4

قيم الإحصاءات الوصفية للدراجات المتحققة لمختلف مجالات مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة لعينة الدراسة الكلية حسب الحالة الاجتماعية

ترتيب المجال للمجموعة حسب المتوسط	أعلى درجة	أقل درجة	المدى	التباين	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط*	المتوسط الحسابي	ن	الحالة الاجتماعية	الدرجة الافتراضية الكلية	مجالات مقياس الضغوط النفسية
1	41	18	23	21.78	4.67	73.03	32.86	123	غير متزوجة		
1	42	22	20	23.63	4.86	73.27	32.97	66	متزوجة	45	1 - الأسرية
1	42	18	24	22.3	4.73	73.11	32.9	189	العينة الكلية		
4	45	16	29	34.85	5.9	63.79	31.89	123	غير متزوجة		
3	46	20	26	38.9	6.24	63.06	31.53	66	متزوجة	50	2 - الاجتماعية
4	46	16	30	36.09	6.01	63.53	31.77	189	العينة الكلية		
5	19	5	14	7.42	2.73	61.71	12.34	123	غير متزوجة		
6	20	6	14	9.05	3.01	57.35	11.47	66	متزوجة	20	3 - الاقتصادية
6	20	5	15	8.12	2.85	60.19	12.04	189	العينة الكلية		
2	30	9	21	18.86	4.34	66.13	19.84	123	غير متزوجة		
4	28	11	17	14.04	3.75	61.52	18.46	66	متزوجة	30	4 - الصحية
3	30	9	21	17.53	4.19	64.52	19.36	189	العينة الكلية		
6	35	14	21	27.32	5.23	61.2	24.48	123	غير متزوجة		
5	39	12	27	37.38	6.11	60.08	24.03	66	متزوجة	40	5 - الدراسية
5	39	12	27	30.7	5.54	60.81	24.32	189	العينة الكلية		

3	158	71	87	319.75	17.88	65.63	121.42	123	غير متزوجة	6 - الضغوط
2	159	80	79	374.25	19.35	64.03	118.46	66	متزوجة	185 النفسية الكلية
2	159	71	88	338.9	18.41	65.08	120.38	189	العينة الكلية	

* نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × 100

جدول 5

قيم الإحصاءات الوصفية للدرجات المتحققة لمختلف مجالات مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة لعينة الدراسة الكلية حسب مجال المستوى الدراسي

ترتيب المجال للمجموعة حسب المتوسط	أعلى درجة	أقل درجة	المدى	التباين	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط*	المتوسط الحسابي	ن	المستوى الدراسي :	الدرجة الافتراضية الكلية	مجالات مقياس الضغوط النفسية
1	42	18	24	22.97	4.79	72.11	32.45	82	الأول		
1	41	19	22	21.73	4.66	73.87	33.24	107	الثامن	45	1 - الأسرية
1	42	18	24	22.3	4.72	73.11	32.9	189	العينة الكلية		
3	45	17	28	40.92	6.4	63.46	31.73	82	الأول		
4	46	16	30	32.75	5.72	63.59	31.79	107	الثامن	50	2 - الاجتماعية
4	46	16	30	36.09	6.01	63.53	31.77	189	العينة الكلية		
5	18	5	13	6.73	2.59	59.21	11.84	82	الأول		
6	20	6	14	9.21	3.035	60.93	12.19	107	الثامن	20	3 - الاقتصادية
6	20	5	15	8.12	2.85	60.19	12.04	189	العينة الكلية		
4	29	9	20	15.08	3.88	61.02	18.3	82	الأول		
2	30	11	19	18.06	4.25	67.2	20.16	107	الثامن	30	4 - الصحية
3	30	9	21	17.53	4.19	64.52	19.36	189	العينة الكلية		
6	34	12	22	29.32	5.42	59.09	23.63	82	الأول		
5	39	13	26	31.39	5.6	62.13	24.89	107	الثامن	40	5 - الدراسية
5	39	12	27	30.7	5.54	60.81	24.32	189	العينة الكلية		
2	154	71	83	355.3	18.85	63.76	117.96	82	الأول		6 - الضغوط
3	159	80	79	321.58	17.93	66.07	122.23	107	الثامن	185	النفسية الكلية
2	159	71	88	338.9	18.41	65.07	120.38	189	العينة الكلية		

ويتضح من خلال الجداول السابقة رقم (4) ورقم (5) أن الضغوط الأسرية في المستوى الأول للإحساس بالضغط النفسي لدى طالبات الجامعة بينما كانت الضغوط الدراسية في المستوى الخامس وذلك لكلا من متغيري الحالة الاجتماعية والمستوى الأكاديمي. وللإجابة على الفرض الأول من فروض الدراسة ونصه كالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) حسب كل من:

جدول 6

نتائج اختبار " ت " للعينات المستقلة ((Independent Samples Test)) للفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) حسب الحالة الاجتماعية:

متوسطات مجالات مقياس الضغوط النفسية:	متوسط	ن	المتوسط	نسبة المتوسط *	الانحراف المعياري	اختبار ليفين لتجانس التباين قيمة دلالاته	اختبار (ت) قيمة **	مستوى الدلالة	متوسط الاختلاف ونسبته
1 - الأسرية	غير متزوجة	123	32.86	73.03	4.67	0.209	0.88	0.11-	
	متزوجة	66	32.97	73.27	4.86	1.59	غ . د	0.24-%	
2 - الاجتماعية	غير متزوجة	123	31.89	63.79	5.9	0.532	0.69	0.36	
	متزوجة	66	31.53	63.06	6.24	غ . د	غ . د	0.73-%	
3 - الاقتصادية	غير متزوجة	123	12.34	61.7	2.725	0.528	0.05	0.87	
	متزوجة	66	11.47	57.35	3.01	غ . د	غ . د	4.36-%	
4 - الصحية	غير متزوجة	123	19.84	66.13	4.34	0.385	0.05	1.38	
	متزوجة	66	18.46	61.52	3.75	غ . د	غ . د	4.61-%	
5 - الدراسية	غير متزوجة	123	24.48	61.2	5.23	0.374	0.59	0.45	
	متزوجة	66	24.03	60.06	6.11	غ . د	غ . د	1.12-%	
6 - الضغوط النفسية الكلية	غير متزوجة	123	121.42	65.63	17.88	0.275	0.29	2.96	
	متزوجة	66	118.46	64.03	19.35	1.2	غ . د	1.60-%	

* / نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × 100 .

** / جميع قيم اختبار (ت) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية (187) .

*** / (غ . د) / قيمة الاختبار الإحصائي غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة) .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب الحالة الاجتماعية في متوسطات ونسب الدرجات المتحققة لباقي مجالات المقياس ودرجته الكلية حيث تراوحت قيم نسب متوسطات الاختلاف بين المجموعتين للمجالات غير الدالة فيما بين (1.60 إلى -0.24)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم اختبار (ت) غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة ماعدا المجالين الاقتصادي والصحي حيث كانت قيمة اختبار (ت) لهما دالة إحصائية بنسبة متوسط اختلاف (4.36 %) للمجال الاقتصادي لصالح غير المتزوجات ، وبنسبة متوسط اختلاف (4.61%) للمجال الصحي كذلك لصالح غير المتزوجات فيما لا

جدول 7

المبين لنتائج اختبار " ت " للعينات المستقلة (Independent Samples Test) للفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) حسب المستوى الدراسي (189 = ن) :

متوسط الاختلاف ونسبته	مستوى الدلالة	قيمة اختبار (ت) **	اختبار ليفين		الانحراف المعياري	نسبة المتوسط *	المتوسط	ن	المستوى الدراسي :	متوسطات مجالات مقياس الضغوط النفسية:
			لتجانس التباين	قيمة دلالاته						
0.79 -	0.254	1.14 -	0.75	0.10	4.79	72.11	32.45	82	الأول	1 - الأسرية
% 1.76 -	غ . د	1.14 -	غ . د ***	0.10	4.66	73.87	33.24	107	الثامن	
0.06 -	0.944	0.07 -	0.21	1.57	6.40	63.46	31.73	82	الأول	2 - الاجتماعية
% 0.13 -	غ . د	0.07 -	غ . د	1.57	5.72	63.59	31.79	107	الثامن	
0.35 -	0.401	0.84 -	0.05	4.71	2.59	59.21	11.84	82	الأول	3 - الاقتصادية
% 1.73	غ . د	0.84 -	0.05	4.71	3.035	60.94	12.19	107	الثامن	
1.85 -	0.01	3.06 -	0.42	0.665	3.88	61.02	18.31	82	الأول	4 - الصحية
% 6.18 -	غ . د	3.06 -	غ . د	0.665	4.254	67.20	20.16	107	الثامن	
1.25 -	0.135	1.50 -	0.96	0.00	5.42	59.09	23.63	82	الأول	5 - الدراسية
% 3.04 -	غ . د	1.50 -	غ . د	0.00	5.60	62.13	24.88	107	الثامن	
4.27 -	0.114	1.59 -	0.82	0.05	18.85	63.76	117.96	82	الأول	6 - الضغوط
% 2.31 -	غ . د	1.59 -	غ . د	0.05	17.93	66.07	122.23	107	الثامن	النفسية الكلية

* / نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × 100 .

** / جميع قيم اختبار (ت) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية (187) .

**/ غ . د / قيمة الاختبار الإحصائي غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة) .

المستوى الدراسي في نسب متوسطات الدرجات المتحققة لباقي مجالات المقياس ودرجته الكلية حيث تراوحت قيم نسب متوسطات الاختلاف بين طالبات المستويين للمجالات الدالة فيما بين (-3.04 إلى -0.13).

ومن خلال الجدول السابق اتضح ان جميع قيم اختبار (ت) غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم اختبار (ت) غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة ماعدا المجال الصحي حيث بلغت قيمة اختبار (ت) له (-3.085) وهي دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بنسبة متوسط اختلاف (- 6.18 %) لصالح طالبات المستوى الثامن، فيما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب

الاختلاف بين طالبات المستويين للمجالات غير الدالة فيما بين (- 3.04 إلى - 0.13) وبهذا يكون قد تحقق الفرض جزئياً. ولإجابة على الفرض الثاني من فروض الدراسة ونصه كما يلي: 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة قبل تطبيق " البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيودراما للتخفيف من الضغوط النفسية " وبعده في اتجاه القياس البعدي. ولتحقق من ذلك قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على الطالبات الحاصلات على الإربعاء الأعلى في مقياس مستوى الشعور بالضغط النفسي ثم طبق عليهن البرنامج وتم استخدام اختبار " ت " للمزوجة " للعينات المترابطة " (Paired - Samples T Test) لإظهار الفروق في استجابات أفراد مجموعة الطالبات المشاركات بالبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيودراما من عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى حسب التطبيق على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) وهذا ما يوضحه جدول رقم (8) وجدول رقم (9).

المعروفة ماعدا المجالين الاقتصادي والصحي حيث كانت قيمة اختبار (ت) لهما دالة إحصائية بنسبة متوسط اختلاف (4.36 %) للمجال الاقتصادي لصالح غير المتزوجات، وبنسبة متوسط اختلاف (4.61 %) للمجال الصحي كذلك لصالح غير المتزوجات فيما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب الحالة الاجتماعية في متوسطات ونسب الدرجات المتحققة لباقي مجالات المقياس ودرجته الكلية حيث تراوحت قيم نسب متوسطات الاختلاف بين المجموعتين للمجالات غير الدالة فيما بين (1.60 إلى - 0.24).

كما ويتضح من خلال جدول رقم (7) أن جميع قيم اختبار (ت) غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة ماعدا المجال الصحي حيث بلغت قيمة اختبار (ت) له (- 3.085) وهي دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بنسبة متوسط اختلاف (- 6.18 %) لصالح طالبات المستوى الثامن، فيما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب المستوى الدراسي في نسب متوسطات الدرجات المتحققة لباقي مجالات المقياس ودرجته الكلية حيث تراوحت قيم نسب متوسطات

جدول 8

توزيع عينة الدراسة الكلية حسب مستوى الضغوط النفسية لطالبات الجامعة المبني على أرباعيات الدرجة الكلية للمقياس :

الإربعاء	المجموعة :	متوسط درجة الضغط الكلية	مستوى الضغوط	ت	%	المشاركة في البرنامج الإرشادي :	العدد الفعلي للطالبات المشاركات في البرنامج
75	الإربعاء الأعلى	134 درجة فأعلى	ضغط مرتفع	49	25.9	المجموعة التي تمت عملية تطبيق البرنامج الإرشادي عليها	
50	الإربعاء الأوسط	أقل من 134 - 109 درجة	ضغط معتدل	91	51.9	تم استبعادها من البرنامج الإرشادي	ت %
25	الإربعاء الأدنى	108 درجة فأقل	ضغط منخفض	49	25.9	تم استبعادها من البرنامج الإرشادي	33 67.35
	المجموع الكلي			189	100.0	-	-

جدول 9

نتائج اختبار "ت" للمزاوجة "للعينات المترابطة" (Paired - Samples T Test) للفروق في استجابات أفراد مجموعة الطالبات المشاركات بالبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيوكودراما من عينة الدراسة الكلية حسب التطبيق على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية):

نتائج اختبار المزاوجة		ارتباط المزاوجة		إحصائيات المزاوجة		التطبيق	متوسطات مجالات مقياس الضغوط النفسية:
Paired Samples Test - نتائج اختلافات المزاوجة - Paired Differences		Paired Samples Correlations		Paired Samples Statistics			
مستوى	قيمة	الانحراف	المتوسط	التباين	دلالتها	الانحراف	ن
الدلالة	(ت) ***	المعياري	ونسبته المئوية	المفسر	وتفسيرها **	المعياري	المتوسط
0.001	23.15 -	3.68	14.85 -	0.14	0.05	3.87	23.27 33
			% 32.99 -		0.37	2.22	38.12 33
					منخفضة	84.712	
						51.72	بعد البرنامج
						3.282	1 - الأسرة
						4.33	قبل البرنامج
						45.64	2 - الاجتماعية
						77.39	بعد البرنامج
						4.33	قبل البرنامج
						1.80	3 - الاقتصادية
						3.17	بعد البرنامج
						76.21	قبل البرنامج
						37.73	4 - الصحية
						3.25	بعد البرنامج
						4.32	قبل البرنامج
						51.62	5 - الدراسية
						2.74	بعد البرنامج
						2.79	قبل البرنامج
						37.65	6 - الضغوط
						9.53	بعد البرنامج
						78.98	النفسية الكلية
						146.12	قبل البرنامج

* / نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × 100 .

** / اعتمدت الباحثة تصنيف هنكل وآخرون (1979 م) لتصنيف القيم المحتملة لمعامل ارتباط بيرسون إلى فئات وترجمتها لفظياً إلى مستويات من القوة والضعف بحيث:

- 1 - قيمة الارتباط (صفر - أقل من 0.30) تعتبر منخفضة جداً، 2 - قيمة الارتباط (0.30 - أقل من 0.50) منخفضة، 3 - قيمة الارتباط (0.50 - أقل من 0.70) متوسط 4 - قيمة الارتباط (0.70 - أقل من 0.90) عالٍ، 5 - قيمة الارتباط (0.90 - 1.00) عالٍ جداً، (عودة والخليبي - 1988 م، ص 146) .
- *** / جميع قيم اختبار (ت) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية (32) .

النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي لمست تأثيراً ملموساً لاستخدام السيكدوراما على العديد من المشكلات ومنها دراسة هليمان [6] ودراسة ماكي وآخرون [7] ودراسة هادجنس وآخرون [8] ودراسة عزازي [16] ودراسة رياض [27] ودراسة غريب [20] ودراسة علي [30] ودراسة حبيب [31] وترى الباحثة ان نجاح البرنامج يعتمد أيضاً على تميز أسلوب السيكدوراما وجذبه للطالبات حيث لاحظت الباحثة مدى التفاعل مع فنيات البرنامج ومدى الارتياح والمرح الذي كان يسود الأجواء أثناء الجلسات كما أن الدعم والتفهم الذي حصلت عليه الطالبات من زميلاتهن في الجلسات الإرشادية الجماعية كان كبيراً و قد أعطاهن الثقة بأنفسهن والقدرة على الإفصاح والتنفيس الانفعالي بشكل حر وآمن.

7. التوصيات

- 1- تشكيل مسرح جامعي و تفعيله ليناقتش من خلاله مصادر الضغوط للطالبات و ابرز مشكلاتهن.
 - 2- استخدام أسلوب السيكدوراما مع اضطرابات ومشكلات نفسية أو اجتماعية أو تربوية أخرى. ومع فئات عمرية مختلفة.
 - 3- تأهيل المرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وجميع العاملين في الحقلين النفسي والتربوي حول استخدام السيكدوراما كطريقة علاجية وإرشادية جماعية.
 - 4- توفير برامج توعية - خاصة للطلاب الذكور - حول طرق التعامل مع مصادر الضغط و بحيث يتوافر لديهم المناعة والقدرة على مواجهتها بأسلوب واقعي بعيداً عن التضخيم.
- وتقترح الباحثة عمل بحث مماثل باستخدام أساليب إرشادية أخرى مثل (الإرشاد بالواقع، الإرشاد العقلاني العاطفي، الإرشاد بالتدريب على مهارات حل المشكلات).

يتضح من خلال الجدول السابق لنا تحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد مجموعة الطالبات المشاركات بالبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيكدوراما من عينة الدراسة الكلية حسب التطبيق على مقياس الضغوط النفسية لطالبات الجامعة (مجالات ودرجة كلية) عند مستوى دلالة 0.001؛ وذلك في اتجاه التطبيق البعدي مما يثبت لنا نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه.

6. مناقشة النتائج

هدف البحث الحالي الى التعرف على أثر برنامج إرشادي جماعي يستند إلى استراتيجية السيكدوراما لتخفيف الضغط النفسي لدى طالبات العينة. وقد أظهرت النتائج ان شعور الطلبة بالضغوط الأسرية كان مرتفعاً بينما احتلت الضغوط الدراسية المرتبة الأخيرة في الشعور بها كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الضغوط الصحية والاقتصادية في اتجاه غير المتزوجات كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الضغوط الصحية لدى طالبات المستوى الثامن وبشأن ذلك ترى الباحثة ان الاستقرار العائلي وتكوين أسرة ووجود زوج يقف مع الفتاة ويدعمها لهو من الأمور المهمة في حياة الفتاة العربية حيث يمثل الزوج بالنسبة لكثير من الفتيات مصدر الاستقرار والدعم المادي في حين أن الفتاة غير المتزوجة مازالت تكلف بأن تتحمل كافة مصاريفها وقد يتطلب منها الأمر أيضاً الصرف على عائلتها وتكون مسئولة مسئولية كاملة عن مواردها المادية كما ان الشعور بالضغوط الصحية لدى غير المتزوجات وطالبات المستوى الثامن لهو مبرر فبعد سنوات من توالي الضغوط الأسرية والدراسية والاقتصادية ومع القلق من المستقبل بعد التخرج والحصول على وظيفة كل هذه الضغوط ولابد ان تنعكس في النهاية على الحالة الصحية وتصب في قالبها.

وقد أظهرت النتائج أيضاً أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في التخفيف من الضغط النفسي لدى الطالبات حيث تتفق هذه

المراجع

أ. المراجع العربية

- المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- [18] سليمان، عبد الرحمن (1999) *بحوث ودراسات في العلاج النفسي، الجزء الأول، زهراء الشرق، القاهرة.*
- [20] غريب، محمد (1999) *مدى فاعلية برنامج سيكودرامي للتخفيف من القلق النفسي عند النفسي عند أطفال المؤسسة الإيوائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.*
- [21] غانم، محمد حسن (2003) *العلاج النفسي بين النظرية والتطبيق، ط، القاهرة.*
- [22] كفاي، علاء الدين (1997) *الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، هجر للطباعة والتوزيع، القاهرة.*
- [23] شقير، زينب محمود (2002) *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية سعودية)، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.*
- [24] قوته، سمير (2002) *"الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، غزة، برنامج غزة للصحة النفسية.*
- [25] عبد المعطي، حسن مصطفى (1994) *ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها -دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثامن، (مكتبة الأنجلو المصرية) ص 47 - 88.*
- [26] الرويشدي، سامي (1423) *الضغط النفسي كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة، دراسة ميدانية مسحية على ضباط مكافحة المخدرات وضباط الدوريات، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.*
- [1] اللامي، عبدالعباس مجيد تايه (2011) *الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيفها. الجامعة المستنصرية - كلية التربية.*
- [5] حيدر، احمد سيف (1998) *بناء برنامج ارشادي جمعي للمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية / الجامعة المستنصرية.*
- [9] إبراهيم أسماء (1994) *استخدام السيكودراما لخفض الاضطرابات الانفعال لدى الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة.*
- [10] السفاسفة، محمد (2003) *أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.*
- [11] زهران، حامد (1998) *التوجيه والإرشاد النفسي، ط 3، عالم الكتب، القاهرة.*
- [13] الغرير، احمد نايل وابو اسعد، أحمد عبد اللطيف (2009) *التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والطباعة.*
- [15] الأميري، احمد علي (1998) *الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- الجامعة المستنصرية.*
- [16] عزازي، عزة (بدون) *النفسية لأطفال سن ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس، القاهرة.*
- [17] شحاته، خالد (1999) *استخدام السيكودراما في تخفيض العدوانية لدى الأطفال اللقطاء مجهولي النسب لسن ما قبل*

- [4] Agolla, J. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review* Vol.4 (2), p p, 063-070.
- [6] Hilman , L. R (1985): Exploring drama with emotionally distance Adolescents, *International Mental Health* . vol.30 (1) ,No(1), p p 12-15.
- [7] Machay, B. (1987): A polite study with drama therapy with Adolescent Girls who have been sexually abused. *Arts in Psychotherapy*, Vol. 4, No. (1), Pp72-84.
- [8] Hudgins, M. Katherine (2000): A clinically effective psychodrama inhtervention for PTSD. *The British Journal of psychodrama and Sociometry*, Vol.7, No (51), Pp 63-74.
- [12] Constance, H. (2004): Intergenerational Transmission of Depression Test of Stress Model in a Community Sample. *Journal Counseling and Clinical Psychology*. Vol (3), No (72).
- [19] Knittel, M (1990): Strategies for Directing Psychodrama With Adolescents. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Stoichiometry*, Vol. 43, No.(3), Pp116-120.
- [27] رياض، محمد عبد الواحد (1994) مدى ملائمة العلاج السيكودرامي لمرضى الاضطرابات النفسية (العصاب) "رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الازهر . القاهرة.
- [28] نقاحة، جمال وحسيب، عبد المنعم (2002) مدى فاعلية بعض فنيات العلاج النفسي الجماعي في تعديل بعض جوانب الوجدان لدى مدمني الهيروين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (26)، الجزء الأول، ص -355 237.
- [29] عبيدات، نوقان (1998) *البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه*، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- [30] علي، علي عبد السلام (2000) جماعة الأقران وعلاقتها بالمشكلات السلوكية والمزاجية لدى المراهقين من طلاب المدارس الثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد العاشر، العدد الثالث.
- ب. المراجع الأجنبية
- [2] Gilany, A,(2008). *Stress among Medical and Law Students in Mansoura*. Middle East *Journal of Family Medicine*, vol (6) no (9).
- [3] Towbes, L& Cohen, L. (1995) Chronic stress in the lives of college students: scale development and prospective prediction of distress. *Journal of youth and adolescence*

THE EFFECTIVENESS OF A SUGGESTED COUNSELING PROGRAM BASED ON THE STRATEGIES OF PSYCHODRAMA IN REDUCING THE FEELING OF PSYCHOLOGICAL STRESS TO THE FEMALE STUDENTS OF UMM AL-QURA UNIVERSITY

Hanan Abdulraheem Abdullah Al-Malki

Faculty of Education, Umm Al-Qura University

Abstract- This study aims to explore the effectiveness of a Suggested counseling program based on psychodrama strategies to mitigate the feeling of psychological stress in a sample of 189 girls of first and eighth level of the faculty of arts and administrative sciences and a sample of 33 girls from those who got the lowest score in the questionnaire of psychological stress in Umm Al- Qura University female students. A questionnaire of the feeling of psychological stress and the counseling program that aims to mitigate the feeling of mental stress based on psychodrama strategies prepared by the researcher were used in this study. Results show that there were statistically significant differences in the mean score for Unmarried female students on the scale of the feeling of psychological stress in the domains of health and economy. There were statistically significant differences for eighth level students in the mean score of the feeling of psychological stress in health stress. There were statistically significant differences in the participants' mean score on the feeling of psychological stress scale in the pre- and post-test for post test score. This means that the suggested program based on psychodrama strategies is effective in mitigating the feelings of psychological stress in the study sample. The researcher recommended giving due care in counseling programs owing to their great positive effect in mitigating the feelings of psychological stress in female students.

Keywords: psychodrama, psychological stress.