

أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل لدى
الطالبة المعلمة

د. نجلاء محمد بسيوني رسلان

أستاذ الصحة النفسية المساعد

شعبة التربية - كلية الدراسات الانسانية - جامعة الأزهر

ملخص البحث :-

هدف البحث الحالى إلى دراسة أثر برنامج للتحصين التدريجى ضد الضغوط فى زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض قلق التفاعل لدى الطالبة لمعلمة .

وأعدت الباحثة مقياس فاعلية الذات التربوية للطالبة المعلمة وتأكدت من خصائصه السيكومترية عن طريق صدق المحكمين والصدق التمييزى ، والثبات عن طريق حساب (الفالكرونباخ) والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق وكذلك حساب الاتساق الداخلى.

واستخدمت مقياس قلق التفاعل للباحثة (أمل إبراهيم عبد الخالق ، 2013) وأعدت اختبار خصائصه السيكومترية للتأكد من مناسبته للمشاركات ، وتكون البرنامج المطبق من ستة عشر جلسة، ووصل عدد المشاركات إلى ثمانى وعشرين طالبة من الفرقة الرابعة شعبة التربية ، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم فى زيادة فاعلية الذات التربوية ، وخفض قلق التفاعل لدى الطالبات المعلمات المشاركات فى فاعليات البرنامج الإرشادى المستخدم فى البحث، وإستمرار فاعليته حتى القياس التتابعى.

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل لدى
الطالبة المعلمة

د. نجلاء محمد بسيوني رسلان

أستاذ الصحة النفسية المساعد

شعبة التربية - كلية الدراسات الانسانية - جامعة الأزهر

مقدمة :-

تقرض تطورات الحياة ودينامياتها الكثير من التحديات التي تظهر في الشخص أفضل ما لديه من جوانب تميز وأداء فاعل وسلوك تكيفي ، ولكن إذا فاقت هذه الأحداث قدرته على تحملها فهي أحداث ضاغطة، تعبر عن نفسها بزملة من الأعراض منها التوتر والقلق والأمراض السيكوسوماتية.

والضغوط أحد مكونات الحياة التي لا يمكن التخلص منها بل ولا يستطيع أحد تجنبها ، ويلزم التكيف معها، بشرط أن تتوازن نسبيا مع إمكانيات الفرد وقدراته وامتلاكه لمهارات المواجهة والمراوغة إذا لزم الأمر، حتى أصبح اكتساب هذه المهارات ضرورة تفرضها تنوع الضغوط وتعدد مصادرها للحفاظ على مستوى مناسب من التكيف.

والمدرسة جزء من المجتمع يعانى فيه المعلمين من الضغوط التي يواجهها الأفراد، بالإضافة لضغوطهم الخاصة ، فقد وصفت مهنة التعليم بأنها من المهن الخدمية الضاغطة، وقد يكون تدريب الطالب المعلم على اكتساب مهارات إدارة ومواجهة الضغوط الحياتية والمهنية وتطبيقها في الواقع عنصر هام في برنامج إعداده التربوي ، وفي قدرته على الأداء الفاعل .

وتتمية مهارة التعامل مع الضغوط قد يزيد من الفاعلية الذاتية التربوية للطلاب المعلم، وهي من المدخلات المهمة في الموقف التعليمي ، ويمكن التنبؤ من خلالها بأن المعلم سوف يبذل جهدا أكبر ووقتا أطول لتحقيق ناتج تربوي يرضى عنه في إدارته للصف الدراسي .

وقد أشار (على عسكر ، 2000 : 133) إلى ما توصلت إليه عدد من الأبحاث من أن ذوى الدرجة العالية من الكفاية الذاتية (وتعنى إدراك الفرد لقدرته وفعالته في مواجهة أحداث الحياة) يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الإستتارة الفسيولوجية (مستوى أقل من الأدرينالين في الدم) وبذلك يظل هؤلاء في حالة هادئة نسبيا عند مواجهتهم الأزمات المصاحبة لهذه المواقف .

ومهنة التدريس عمل معقد يتطلب كاريزما خاصة قادرة على التعامل مع أعداد كبيرة وبناء علاقات إيجابية معهم عن طريق التواصل الجيد القائم على جودة التفاعل، وإحساس الطالب المعلم بأهمية المهنة المقبل عليها وتعدد متطلبات الدور الذى يعد له قد يزيد من قلق التفاعل لديه مما قد يمثل عاملا ضاغطا خاص بالمهنة .

وتشير (أمل إبراهيم عبد الخالق ، 2013 : 52) أن حجم المجموعة وحجم الإصغاء عاملان يزيدان من مستوى هذا القلق ، وهما عاملان متوفران في مهنة التدريس وقد يستثيرا قلق التفاعل .

ويذكر (على عسكر ، 2000 : 133) أن اضطراب القلق يزيد من شدة حساسية الفرد، ويزيد من ميله لتضخيم الأمور في المواقف التي يعايشها وهذا بحد ذاته يسبب له قلق أكثر، ويجعله يتأثر بدرجة أعلى بمصادر الضغوط .

ويلخص (Sazabo & Marian, 2012 : 177) .

العلاقة بين المتغيرات الثلاثة المستهدفة في البحث الحالي، فيرى أنه بعدما يفشل الأفراد في مواجهة الضغوط يؤثر ذلك على تقديرهم لذواتهم فيركزون على النتائج السلبية ولوم الذات ورسم استنتاجات سلبية عن قدراتهم، بينما مرتفعي تقدير الذات أكثر قدرة على المواجهة وأكثر ثقة بأنفسهم وتوقعا للنجاح وتعزيز الذات بالتصورات الإيجابية والتفاؤل، فتتخفف مستويات القلق لديهم. والبحث الحالي يدرس ثلاثة متغيرات لهم صلة وثيقة بالطالب المعلم وبقدرته على الأداء المهني الفعال وهم : القدرة على إدارة ومواجهة الضغوط، وأثرها على الفاعلية الذاتية التربوية وقلق التفاعل .

مشكلة الدراسة :-

تؤثر الضغوط سلباً على أداء الأفراد وتكيفهم وصحتهم النفسية ، وقد تتفاقم المشكلة عند المعلمين ويصبح خطر يهدد العملية التعليمية برمتها، فالضغط على المعلم يؤثر في العلاقة بينه وبين الطالب وعلى فعالية أدائه في حجرة الدراسة وقدرته على إدارة الصف ويخفض من قدرته على الإبداع .

وتتعدد الضغوط النفسية للطلاب المعلمين فقد توصلت دراسة (سليمان بن صالح الجمعة ، وبنيان بن باقى القلادى الرشيدى ، 2006) إلى عدداً منها الضغوط الأسرية حيث مثلت لديهم (81,2%) ثم الدور المهني وتوقعاته (79,6%)، ثم ضغوط العلاقة بين الأستاذ والطلاب (79,4%)، ثم الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية (77%) وأخيراً ضغوط التعامل مع الآخرين (76,4%) .

وعلى كل الأحوال: قد تؤدي عدم قدرة المعلم على القيام بدوره بشكل يرتضيه ويعبر عن حرفيته، ويشعره بفعاليته الذاتية التربوية، وعجزه عن أدائه لأدواره بشكل متكامل إلى انضغاطه النفسي .

أو قد تؤدي محدودية قدراته ونقص مهاراته في مواجهة الضغوط إلى تدنى مستوى دافعيته،

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 92- المجلد السادس والعشرون - يولية 2016== (409) ==

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

فيتعامل بآلية ، ويفقد القدرة على التصرف الفاعل في المواقف المختلفة، مما يؤثر بالسلب على العملية التعليمية كلها .

وفى الحالتين يلعب قلق التفاعل دور محوري بين المتغيرين فعدم القدرة على التفاعل الجيد وخاصة للمعلم يسبب الضغط بل ويحد من فرص الشعور بالفاعلية الذاتية والتربوية بشكل واضح .

فقد توصلت دراسة (Rixi, 2008) إلى وجود ارتباط سلبي بين فاعلية الذات والقلق .

بينما استخدمت دراسة (Fisher & Laschinger, 2001) تدريبات الاسترخاء (وهي فنية مستخدمة في البرنامج المستخدم في الدراسة) وتوصلت لفاعليتها في تحسين فاعلية الذات والتحكم في الضغوط .

وينطبق على الطلاب المعلمين في السنة النهائية بعد قضائهم ثلاث سنوات في التدريب العملي ما ينطبق على المعلمين المبتدئين فقد انخرطوا في المشاكل الواقعية وأحتكوا بالتلاميذ فعايشوا قلق التفاعل على اختلاف مستوياته ، وتنافسوا في إظهار فاعليتهم الذاتية التربوية، وعاشوا مواقف ضاغطة في حياتهم الطبيعية وخاصة المهنية ، وعلى ذلك فقد أرادت الباحثة أن تبدأ بالتحصين ضد الضغوط ببرنامج تدريبي وقائي علاجي ، مما قد يكون له أثر على زيادة فاعلية الذات التربوية ، وخفض حدة قلق التفاعل للطالبة المعلمة في الفرقة الرابعة استعدادا لاندماجها الفعلي في ممارسة المهنة .

هدف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج تدريبي إرشادي للتحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض قلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة في السنة النهائية شعبة التربية كلية الدراسات الإنسانية .

أهمية البحث :-

الأهمية التطبيقية :-

- 1- تزويد الطالبة المعلمة بالمعلومات عن الضغوط وأسبابها وأعراضها .
- 2- تدريب الطالبة المعلمة على إستراتيجيات إدارة الضغوط ومواجهتها .
- 3- تدريب الطالبة المعلمة على الممارسة الفعلية لمهارات التعامل مع الضغوط في المواقف الحالية والمتوقعة .
- 4- بحث التأثير المحتمل للبرنامج المقترح في زيادة فاعلية الذات التربوية لدى الطالبة المعلمة .

5- بحث التأثير المحتمل للبرنامج المقترح في خفض قلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة.

الأهمية النظرية :-

- 1- بحث ثلاثة متغيرات وثيقى الصلة بالكفاءة المستهدفة للعملية التعليمية لدى الطالبة المعلمة .
- 2- العمل على إعداد متوازن للطالبة المعلمة نفسيا واجتماعيا ومعرفيا .
- 3- قد تقيد نتائج البحث الحالى المسؤولين عن مهمة الإرشاد النفسى داخل الجامعة للتخفيف من آثار الضغوط والتغلب عليها لدى الطلبة الجامعيين .
- 4- إضافة مقياس مواقف لفاعلية الذات التربوية قد يثرى المكتبة العربية ويفيد الباحثين فى هذا المجال .

التعريفات :- Stress inoculation training التحصين التدريجى ضد الضغوط :-

برنامج إرشادى تدريجى لإدارة الضغوط يتم من خلاله التوعية بأنواع الضغوط وأضرارها ومؤثراتها، وكيف يقيم الشخص الأحداث الضاغطة وينمى مهارات التعامل معها ومواجهتها، ثم ممارسة هذه المهارات والتعود على تنفيذها فعليا فى المواقف المختلفة .

Eductional Self – Efficacy - فاعلية الذات التربوية :-

اعتقاد المعلم فى قدرته على التأثير الإيجابى فى تلاميذه ببذله الجهد والوقت لتحسين آدائهم الصفى . **وتعرف إجرائيا** : بأنها الدرجة الكلية التى يحصل عليها الفرد من خلال إجابته على فقرات مقياس الفاعلية الذاتية التربوية الوارد فى البحث .

Interaction anxiousness - قلق التفاعل :-

وتعرفه (أمل إبراهيم عبد الخالق رؤوف، 2013: 29) بأنه نزعة الفرد إلى الشعور بالعصبية والخجل والارتباك فى مواقف التفاعل والمواجهة مع الآخرين ، عند العجز عن الإفصاح عن مشاعره وأرائه ، والتوتر فى التحدث مع شخص ذى سلطة كالوالدين والمدرسين والغرباء والجنس الآخر ، أو يكون متجاهلا من قبلهم .

stresses - الضغوط :-

قد يعايش الإنسان العديد من الحوادث والمواقف المؤثرة والتى لا تعتبر ضواغط إلا إذا استقبلها الفرد وترجم محتواها كمهددات لوجوده ، وذلك أما لعدم امتلاكه مهارات التعامل مع مثل هذه الأحداث ومواجهتها ، أو لاعتقاده بمحدودية قدراته وعدم كفايتها للتعامل بشكل فاعل معها ، فتتسبب فى زملة من الأعراض الجسمية والعقلية والنفسية .

ويعرف (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى ، 1995 : 37) الضغوط بأنها مصطلح يتضمن العديد من المعانى (عصاب ، ضائقة ، كرب) وهو يعبر عن حالة من الإجهاد الجسمى والنفسى والمشقة التى تلقى على الفرد مطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها ، وهذا الضغط قد يكون

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

داخليا أو بيئيا ، وقد يكون قصيرا أو طويلا ، وإذا طال الضغط يستهلك موارد الفرد ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظم .

ويعرفها (فاروق السيد عثمان ، 2001 : 96) بأنها تلك الظروف المرتبطة بال ضبط والتوتر والشدّة ، الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق لدى الفرد ، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق .
بينما يتجه البحث الحالي إلى تعريف (5 : Mechenbaum, 2007) .

بأن الضغوط هي علاقة دينامية ثنائية الاتجاه بين الفرد والبيئة ، حيث يدرك الفرد أن الاستجابات التكيفية للمواقف الضاغطة تتجاوز مصادر المواجهة المتاحة .

وعند الشعور بذلك قد يحاول الشخص التكيف بآليات مختلفة وقد يستحدث بعضها وإذا فشل قد يظهر بعض الأعراض مثل ارتفاع ضغط الدم ، فقدان الشهية ، اضطرابات النوم أو الشعور بالتوتر والضييق والميل للعوانية، أو الكآبة وقد يظهر ببطء الاستجابة، وصعوبة التركيز وغيرها .
وإذا كان من الصعب التحكم في مصادر الضغوط البيئية والداخلية ويستحيل منعها ، فالأكثر واقعية تنمية المهارات للتعامل معها وهو ما سيتناوله البحث الحالي باستخدام نموذج التحصين التدريجي ضد الضغوط Stress Inoculation Training أو (sit) لأنه أسلوب يصلح لعلاج الضغوط الحالية والاستعداد لمواجهة ما يستجد منها، تتعدد فيه استراتيجيات الإدارة والمواجهة لتتناسب الضغوط بأنواعها ومستوياتها المختلفة.

ففي اطار تقييم (10 : Forde, 2005) له وجد أنه أسلوب يطبق بشكل فردي وجماعي ، كأسلوب وقائي وعلاجي في البيئات الكليينكية وغير الكليينكية.

ويذكر (4 : Mechenbaum, 2007) أن التحصين أحد المفاهيم الأساسية التي تشكل نموذج (sit) فالطعيم ينتج أجسام مضادة تحمي الجسم من المخاطر المستقبلية ، فقد أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أن التعرض للضغوط البسيطة يسهم في تطوير ميكانزمات الدفاع التي تحمي من آثار الضغوط الشديدة ، وفي المجال النفسي الاجتماعي قد يؤدي تعرض الأفراد إلى الضغوط الثانوية من خلال (sit) إلى زيادة الصمود والمرونة النفسية وتنمية الإحساس بالكفاية .

ويلخص (10 : Ayers, 2010) تطور نموذج (sit) ويذكر أنه تم تطبيق التدريب على التحصين ضد الضغوط كوسيلة لمواجهة وعلاج المخاوف والغضب والألم في أوائل السبعينات من القرن العشرين ، وظهر هذا التدخل عند مناقشة العمليات المعرفية الوجدانية ، وأدت دراسة Lazarus & folkman خلال الثمانينات إلي وصف المساومات بين الفرد والبيئة على أنها تهديد لجودة

الحياة الذاتية، ثم تطور هذا البرنامج كما وضعه Meichenbaum والقائم على تنمية مهارات المواجهة وخفض الحساسية من مواجهة الضغوط بتفهم علاقة العرض والطلب بين الفرد وبيئته، فهو يستخدم لعلاج الضغوط الحالية والمستقبلية.

ويعرف (8 : 2007 , Meichenbaum) التحصين التدريجي بأنه طريقة مرنة ، ومتعددة الأوجه للتعديل المعرفى السلوكى ، مع الأخذ فى الاعتبار الضواغط التى يتعرض لها الأفراد والأسر والمجتمعات ، حيث يقدم مجموعة من المبادئ والأسس العامة الإكلينيكية للأفراد الذين يشعرون بالضغط من خلال مجموعة من التدخلات.

ويعرفه (5 : 2014 , Heath) بأنه طريقة وقائية وعلاجية تستخدم العلاج المعرفى السلوكى وتركز على تعزيز مهارات المواجهة لخفض الضغوط ، بفقد الحساسية تجاهها لدى الأفراد بشكل فردى أو جماعى لمواجهة الأحداث الضاغطة الحالية وفى المستقبل.

ويصلح التدريب على التحصين ضد الضغوط للتطبيق مع فئات مختلفة من المجتمع من ذوى المشكلات النوعية المحددة .

فقد توصلت دراسة (إبراهيم باجس معالى ، 2003) إلى فاعلية التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات فى خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة .

وأشارت سهام (شاكرا موسى ، 2012) إلى فاعليته فى تحسين مستوى التكيف لدى النساء اللواتى لم يسبق لهن الزواج من عمر (35 : 50) .

كما توصل يوسف موسى مقدادي ، (2013) إلى فاعلية التحصين ضد التوتر فى خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت .

وأشارت دراسة (Heath ، 2014) إلى فاعلية التدريب على الضغوط بعد التعرض للصدمة وخاصة خلال (72) ساعة من حدوث الضاغط وإلى العديد من الدراسات التى تؤيد استخدام (sit) فى الإعداد للفحوصات الطبية والجراحات ، والحروب والأمراض العضوية والنفسية وضغوط العمل والبطالة والطلاق .

وأثبتت العديد من الدراسات العربية والأجنبية فاعلية نموذج التحصين التدريجى ضد الضغوط وصلاحياته للتطبيق فى المرحلة الثانوية والجامعية فقد توصل (أحمد الأميرى، 2001) إلى فاعلية برنامج إرشادى قائم على التحصين ضد الضغوط واستراتيجية حل المشكلات فى خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية فى مدينة تعز فى اليمن.

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

وتوصل (Asen, 2003) إلى فاعلية التدريب على التحصين ضد الضغوط في تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

ودعمت دراسة (Sheehy & Horan. 2004) فاعلية التدريب على التحصين ضد الضغوط (Sit) في خفض مستويات القلق والضغط وتحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الفرقة الأولى من كلية الحقوق ، وأوصت الدراسة بجعل هذا البرنامج جزء من برنامج إعداد الطلاب لمهنة المحاماة.

كما وجهت نتائج دراسة (Ayers , 2010) إلى فاعلية برنامج التحصين التدريجي ضد الضغوط في إظهار مستويات مرتفعة من الأداء الانفعالي والنفسي التكيفي ، ومهارات المواجهة وزيادة الدافعية للإنجاز لدى الطلاب الجامعيين وفقا لتقاريرهم الذاتية .

كما توصل (نايف فدعوس علوان الحمد ، 2012) ، لفاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي لخفض الضغوط في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق بالأردن.

وقارن كل من (Sazabo & Marian, 2012) فاعلية التدريب على (sit) لدى المراهقين مقارنة بالإرشاد النفسي المعتاد داخل الفصل الدراسي، وتوصلت الدراسة إلي أن التحصين ضد الضغوط وسيلة فعالة لتعليم المراهقين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة والأفكار المتعلقة بتقدير الذات والقلق أكثر من الإرشاد المعتاد، وتأكدت الفاعلية بعد ثلاثة شهور .

وأشارت نتائج دراسة (Jamshidifar, Moghadam, & Mohammadizadeh, 2014) إلى فاعلية التدريب الجماعي للتحصين ضد الضغوط في خفض الضغوط المدركة لدى مجموعة من طلاب الجامعة الإسلامية .

وبحثت دراسة (Crofton, Zhang, & Green , 2015) التحصين ضد الضغوط كعامل يؤثر في الإثراء البيئي والتحديات التي تؤدي للضغوط البيئية ، وتوصلت إلى أن أهمية التحصين ضد الضغوط تكمن في تقديم حاجز أو حائط صد وبناء وقائي وتقديم علاجات جديدة لعلاج المشكلات النفسية والعصبية .

ويتكون برنامج التحصين لمواجهة الضغوط من ثلاثة مراحل متتابعة فصلها

(Mechenbaum, 2007 : 5 – 8) :-

أولاً : مرحلة تكوين المفاهيم : Aconceptual educational phase ويتم فيها تزويد المشاركين بالمعلومات عن مصادر الضغوط وأعراضها وآثارها.

ثانياً : مرحلة اكتساب المهارات : Askills aquisitional and skills consolidation phase

وفيها يتم التدريب على مهارات المواجهة المعرفية السلوكية مثل: التدريب على الاسترخاء

== (414)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد 92 المجلد السادس والعشرون - يولية 2016 ==

وأساليب إعادة البناء المعرفى وأنشطة مراقبة الذات والعلاج عن طريق النشرات والأفلام والنمذجة، لزيادة السيطرة على الذات وتنمية الإحساس بالكفاية .

ثالثا : مرحلة التطبيق والمتابعة: An application and follow Through phase:

وفيها يطبق ما تم تعلمه من مهارات على أرض الواقع، وتستخدم إجراءات الوقاية من الارتداد (الانتكاسة) بتحديد المصادر الحالية والمستقبلية للضغوط .

وبرنامج (sit) برنامج تدريبي تعليمي مرن فهو يتباين وفقا لطبيعة الضغوط ومصادر المواجهة المتاحة للأفراد، حيث يشمل على مجموعة متنوعة من أساليب الإدارة والمواجهة القابلة للإضافة والتي تناسب الضغوط بأنواعها ، ففي الضغوط التي لا يمكن تغييرها مثل الوفاة والمرض قد يكون من الأنسب استخدام استراتيجيات إيقاف التفكير ، تشتيت الانتباه الصلاة ، أو تكرار التعبيرات الإيجابية التي تدل على التكيف (الحمد لله، هذه إرادة الله) بدلا من مهارات المواجهة التي لا تفيد في هذه الحالات ، ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل لمواجهة كل المواقف الضاغطة.

وقد حدد (15 : 2007 Mechenbaum) . مجموعة من الفئات المستهدفة لتطبيق (SIT) عليهم وهم:

- 1- الأفراد ذوى المشكلات الصحية .
 - 2- الأفراد ذوى المشكلات النفسية مثل القلق المرتفع والعدوان الحاد .
 - 3- الأفراد ذوى قلق الأداء مثل قلق الحديث أمام الجمهور وقلق المناقشة .
 - 4- المهنيون مثل الممرضات ، المعلمون ، أفراد الجيش ، عمال الإنقاذ .
 - 5- الأفراد المعرضون لضغوط الحياة مثل البطالة والهجرة .
- وعلى ذلك سوف يقوم البحث الحالى بتطبيق (sit) على الطالبات المعلمات فى السنة النهائية بهدف تزويدهم بمهارات مواجهة الضغوط الحالية والمتوقعة ، لزيادة فاعلية الذات التربوية لديهم وخفض قلق التفاعل لديهن ، ومن العرض السابق يتضح أنهم من الفئات المستهدفة بالتدخل والتدريب على (sit).

ثانيا : فعالية الذات التربوية :-

ويقصد بفعالية الذات اعتقاد الشخص فى قدرته على أن يدير حياته بالطريقة التي يرتضيها لنفسه ، وأن يؤثر على المتغيرات البيئية من حوله ، وأن يبذل قدرا أكبر من الوقت والجهد ليستطيع تحقيق أهدافه وتوجيه مساره للأفضل .

ويعرف (3 : 1997 Bandura) فعالية الذات بأنها عملية معرفية يبني الأفراد من خلالها معتقدات وتوقعات حول قدراتهم على أداء أعمال معينة ، هذه المعتقدات والتوقعات تؤثر على الجهد،

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

والوقت المبدول ، ومقدار مقاومتهم للفشل والضغط النفسى فى المهمة المعطاة .
فتؤثر فعالية الذات على كيفية شعور الأفراد وتفكيرهم وأفعالهم ، فمرتفعوا الفاعلية يشعرون بالتوافق الداخلى فهم متصالحون مع أنفسهم ومع الآخرين ، ويفكرون بشكل أكثر عقلانية وتقاؤل ويسلكون بشكل مرتب وواعى وهم غالبا ما يصلوا لما خططوا له.

ولفاعلية الذات كما نظر لها Bandura أربعة مصادر :

1- خبرات التمكن Mastery Experiences :-

وتتمثل فى خبرات النجاح التى يستشعر فيها الفرد التمكن والتأثير فى الموقف والنجاح فيه.

2- الخبرات البديلة Vicarious Experiences :-

فملاحظة خبرات الآخرين الناجحة تعمل على تقوية معتقدات الفرد بإمكانياته .

3- الإقناع اللفظى Verbal Persuasion :-

فالإقناع اللفظى والتشجيع من الآخرين بمثابة تغذية راجعة تلعب دور إيجابى فى تفعيل معتقدات فاعلية الذات .

4- الحالة الانفعالية والفسولوجية Psychological and physiological state :-

فترفع الحالة الإيجابية من معتقدات الفاعلية الذاتية فيمكن لمستوى معين من الاستشارة أن يزيد من تنشيط المشاعر التى تساهم بتقوية الأداء .

ويعرض (السيد محمد أبو هاشم 2005 : 45) للبحوث التى تناولت فعالية الذات وأنها أكدت على جانبين أولهما : هو تأثير البرامج التدريبية والأنشطة المختلفة على مستوى فعالية الذات لدى الأفراد .

والثانى : علاقة فعالية الذات بمستوى الأداء فى المجالات المختلفة .

وتتمثل فعالية الذات عند المعلم فى اعتقاده بأنه يمتلك القدرة على التأثير الإيجابى فى تعليم تلاميذه ، والقدرة على تنظيم الذات تساهم فى تحقيق مستوى من الأداء كافي للتحكم فى المواقف المختلفة وإدارتها، وقد يكون لتعريض الطلاب المعلمين لمواقف تدريبية مشابهة للمواقف أثناء تأديتهم للتدريب العملى، بالإضافة لإطلاعهم على خبرات الآخرين قبل الخدمة الفعلية دور فى تحسين أدائهم الواقعى فى الصف الدراسى.

ويوضح (جابر عبد الحميد جابر ، 2004 : 84) مواصفات المدرسين الفاعلين بأنهم يمتلكون حصيلة من المهارات المهنية تمكنهم من مساعدة التلاميذ ليتعلموا بدرجة أكبر، ويمكن تنظيم ذلك على أساس أربعة جوانب ، توجيه انتباه التلاميذ إلى العمل التعليمى وأندماجهم فيه والاستمرار فى ذلك ، والاستخدام الأمثل للزمن التعليمى وزيادته إلى أقصى حد ، وتنمية التفاعل ذى المعنى بين

المدرس والتلميذ ، وتوفير تغذية فعالة وتعزيز، والمدرسون الذين يديرون الصف بفاعلية قد يمنعون حدوث مشكلات الضبط وذلك بتنظيم بيئة الصف ، وجعلها بيئة آمنة يمكن التنبؤ بها فيزيقيا وسيكولوجيا .

ويعرف (5 : 2006) Bembenutty) فاعلية الذات عند المعلمين بأنها الحكم على قابليتهم بإحداث نتائج مرغوبة في إنجاز الطلبة وسلوكهم ودافعيتهم في الصف .
بينما يعرف كل من (فاضل محسن يوسف المعالي وعباس نوح سليمان الموسوي ، 2011: 7) فاعلية الذات التربوية . بأنها اعتقادات التدريسي بقدراته التي تحفزه على النجاح في حل المشكلات التي تواجهه مع طلابه أثناء قيامه بالأداء التربوي .
بينما عرفتها الباحثة بأنها معتقدات المعلم وتوقعاته حول قدرته على الأداء النوعي المتميز والفعال في المواقف الجديدة أو الضاغطة من خلال المثابرة في المواجهة ، والبراعة في التعامل داخل الفصل الدراسي .

وتعددت الدراسات التي بحثت مفهوم فاعلية الذات وبعض السمات الشخصية وغيرها:-
مثل دراسة (ليلي بنت عبد الله المزروع ، 2007) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبه دالة وبين متغير الذكاء الوجداني وفاعلية الذات وبين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز .
ودراسة (عبد الحكيم المخلابي ، 2012) والتي توصلت إلى العلاقة الموجبة الدالة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتألف والثبات والدهاء والحنكة كسمات للشخصية.
ولأهمية فاعلية الذات كمدخل هام للموقف التعليمي فقد تعددت الدراسات التي تناولتها عند المعلمين .
حيث توصلت دراسة (إبراهيم محمد إبراهيم ، 2005) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والمعتقدات التربوية ، وعلاقة عكسية بين الفاعلية المهنية والضغط النفسية.

وبحثت دراسة (Schwartz, 2010) ديناميات فاعلية الذات لدى المعلمين واستجاباتهم على مقياس الإحساس بالفعالية الذاتية للمعلمين ، وخاصة فيما يتعلق بإدارة الصف المدرسي وأشارت إلى زيادة فاعلية الذات تبعاً لخبرة المعلم ، وأن عوامل العمر والجنس والعنصر ومكان المدرسة لا تعد متغيرات منبئة بالفعالية .

حيث هدفت دراسة (Guo, Justice, Sawyer & Tompkins : 2011) إلى استكشاف العوامل المرتبطة بفاعلية الذات لدى المعلمين وبحثت كيف يمكن ل الخبرات التدريبية ، وتصورات التعاون لدى المعلمين ، ومشاركة الأطفال في الفصل المدرسي أن تتميها ، وتوصلت إلى أن تصورات المعلمين عن التعاون ومشاركة الأطفال يرتبط بزيادة الشعور بفاعلية الذات لديهم .

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

ودراسة (جولتان حسن حجازى ، 2013) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات معلمات غرف المصادر مرتفعات الفاعلية الذاتية ومنخفضاتها على مقاييس التوافق المهني وجودة الأداء .

ودراسة (Holzberger, Philipp & Kunter, 2014) حول التنبؤ بالسلوكيات التعليمية للمعلمين والتداخل بين فاعلية الذات والاحتياجات الداخلية ، وتوصلت إلى وجود تأثير دال للتفاعل بين الرضا عن الحاجات الداخلية ويقصد بها تقديرهم لسلوكياتهم التعليمية (التنشيط و التفعيل المعرفي) وعلاقة المعلم والطالب ، وإدارة الفصل المدرسي وفعالية الذات ، وأن الفاعلية الذاتية للمعلم والاحتياجات الداخلية من الممكن أن تنبئ عن السلوكيات التعليمية .

وهدف دراسة (Meristo,& Eisen Schmidt, : 2014) . إلى دراسة تصورات المعلمين الجدد للمناخ المدرسي وفعالية الذات، وأشارت النتائج أن المعلمين الذين كانوا يعملون في الروضة قبل المدرسة كانت تصوراتهم إيجابية نحو مناخ المدرسة ، بينما المعلمين الذين كانوا يعملون في المدارس الشاملة فكانت معتقداتهم عن الفاعلية الذاتية أقل ، وتؤكد نتائج الدراسة أن مناخ المدرسة التدعيمي يؤثر بشكل إيجابي على معتقدات المعلمين حول فاعلية الذات .

وتوصلت دراسة (Beck, 2014) إلى أن فاعلية الذات للمعلم أكثر العوامل تأثيرا على نتائج الطلاب وأهم العوامل : إدارة الفصل ، توصيل المعلومة ، مساعدة الطلاب على تطوير مهارات التفكير العليا والاستراتيجيات الفارقة .

بينما بحثت دراسة (Neve, Devos,& tugtens, 2015) التفاعل بين استقلالية المعلم وخصائص مجتمع التعلم المهني والمصادر الشخصية (فاعلية الذات لدى المعلم) كمحددات محتملة تؤثر على مهنة التعليم ، وتوصلت إلى أن مجتمعات التعلم المهني وفعالية الذات لدى المعلم والاستقلالية تنبئ بشكل دال علي التغير في التعليم المهني والأداء التدريسي .

وإذا كانت فاعلية الذات التربوية عامل مؤثر في العملية التعليمية وتقدمها، فالضغوط الواقعة على المعلم أو الطالب المعلم عامل يعوق هذا التقدم، والعلاقة بينهما كانت هدفا للعديد من الأبحاث .

ففاعلية الذات ترتبط منطقيا وبحثيا بزيادة القدرة على مواجهة الضغوط، فالأعلى في فاعلية الذات أكثر ترتيبا وتخطيطا واستعدادا للأحداث والمواقف الضاغطة، فهم الأكثر تصديا للمشكلات ، وبحلها يزيد تمكنهم وتقتهم في إدارة المواقف الأصعب .

وهو ما أثبتته نتائج دراسة (السيد عبد السلام سكران ، 1996) من أن فاعلية الذات لها تأثير إيجابي في خفض الضغوط لدى المعلم .

ودراسة (Betoret, 2006) و (Egyed & Short, 2006) واللاتي توصلتا إلي أن المعلمين ممن لديهم مستويات عالية من فعالية الذات، ومصادر أكثر للنجاح، يعانون بشكل أقل من الضغط والاحترق النفسى من المعلمين ذوى فعالية الذات المنخفضة .
ودراسة (Rodriguez , 2014) التي أثبتت وجود علاقة إيجابية بين فعالية الذات لدى المعلم وتوقعاته الإيجابية عن أداء طلابه.

وأشارت دراسة (Dunn-Wisner , 2004) إلى وجود نتائج ضعيفة ولكنها دالة في التنبؤ بالضغوط لدى المعلم من خلال فعالية الذات لديه وبالتصورات الخاصة بالمناخ المدرسى . وربطت دراسة (McCormick & Ayers , 2009) بين فعالية الذات لدى المعلم والضغوط المهنية وإصلاح المناهج فى أستراليا وتوصلت إلى أن حركة الإصلاح التعليمى الحالى يزيد الضغوط المهنية لارتباطه بتغيير المناهج مما يؤثر سلبا على فعالية الذات لدى المعلم .
بينما تناولت دراسة (Collmann, 2012) المتغيرات الثلاثة موضوع البحث الحالى ، حيث توصلت إلى وجود علاقة قوية وسلبية بين ضغوط المعلم وتفاعله مع الأطفال وأن تلك العلاقة تؤثر فى إدارته للسلوك ، وتتنبأ الدراسة بوجود علاقة سلبية بين الضغوط وتفاعلات المعلم مع الطلاب بشكل خاص لدى المعلمين منخفضي فعالية الذات .

بينما أهتم (زيد خميس الترح ، 2013) بالمتغيرات المؤثرة فى فعالية الذات، وتوصل إلي أنه كلما زادت خبرة المعلم عن عشر سنوات قل الشعور بالاحترق والانضغاط النفسى وزادت فعاليته الذاتية فى التدريس.

إذا فخفض الضغوط تأثير على زيادة فعالية الذات ولزيادة فعالية الذات تأثير سلبى على إدراك الضغوط .

وتوافقا مع البحث الحالى فقد توصل (محمد نواف عبد الله البلوي، 2009) إلى فعالية برنامج تدريبى قائم على التحصين ضد الضغط وإدارة الوقت فى خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين، وهو ما يؤيد البحث الحالى فى استخدام هذا البرنامج لفعاليته فى خفض الضغوط .

ثالثا : قلق التفاعل :-

القلق من الانفعالات الأولية التى تعترى الإنسان فى مواقف عديدة ، ويعتبر العرض الأساسى فى كافة أمراض العصاب وفى عدد من الأمراض العضوية .

وقد يرادف البعض بين القلق والضغط ، ولكنهما مختلفان ، فالقلق ينتج من مواقف مهددة للفرد وتستثير مشاعر الضغط ، بينما الضغط يشعر به الفرد عندما يتعين عليه إصدار استجابة

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

تكيفية لمتغيرات بيئية سواء كانت مهددة أم غير مهددة له. ويعرض (فاروق السيد عثمان ، 2001 : 22) لرأى الفريد أدلر A. Adler فى أن القلق ينشأ نتيجة التفاعل الدينامى بين الفرد والمجتمع ، فالإنسان السوى يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التى تربطه بالآخرين المحيطين به . فالإنسان كائن اجتماعى بالفطرة والعقوبة التى تعارفت عليها المجتمعات لمن يجنح بسلوكه هى الحد من حريته بالحبس، والعقوبة الأسوأ هى الحبس الانفرادى أى العزلة فلا تفاعل ولا تواصل وهو الجحيم بعينه .

وإذا كانت الفرص متاحة للتواصل والتفاعل وأحبط ذلك بعائق داخلية يجعل الشخص يكف عن التواجد مع الآخرين ويتجنب الظهور فى المناسبات أو التجمعات التى تضعه فى مواقف تستدعى استجابة تفاعلية قد لا يستطيع إتقانها ، فهذا هو المقصود بقلق التفاعل .

وإذا كان هذا القلق اضطراب يؤثر على الإنسان فى جميع المراحل ، فهو أكثر تأثيراً على الشباب الجامعى ، وخاصة الطالب المعلم الذى تتوفر لديه مسببات عديدة للشعور بقلق التفاعل . حيث يرى (على عسكر ، 2000 : 91) أنه عندما يؤدى الفرد عمله ضمن شبكة من العلاقات والمسئوليات والإجراءات ، ووسط محيط بشرى تتباين فيه الدوافع والتوقعات والأطر المرجعية ، فكل هذه الظروف قد تجعل الفرد عرضة لاستجابات سلوكية ومواقف قد لا تلقى القبول والاستحسان عنده وتتحول لمصادر للضغوط لديه .

وعلى ذلك فقد يمثل قلق التفاعل لدى الطالب المعلم أهم مصادر الضغوط المهنية لديه، وقلق التفاعل أحد أبعاد القلق الاجتماعى Social Anxiety فالإنسان أثناء تفاعله مع الآخرين قد يمتلك آليات التفاعل الجيد ويسعى لمواجهتهم ، ويظهر الارتياح لذلك ، ويجذبهم إليه ويتق فى تقييمهم الواقعى له ، وبإفقاره لهذه المهارات يتجنبهم ويشعر بالتوتر من مواجهتهم ويقلق من تقييمهم له ، بل ويشعر بالنقص لفقدانه القدرة على إدارة المواقف الاجتماعية المختلفة، وخاصة عندما تمثل القدرة على التواصل معه والتفاعل مكون جوهرى يتوقف عليه استمرار أدائه المهني كمعلم .

ويصنف (فاروق السيد عثمان ، 2001 : 85) قلق التفاعل بأنه أحد بعدى القلق الاجتماعى بينما البعد الآخر قلق المواجهة .

ويشير (سامر جميل رضوان ، 2001 : 47) أن السمة الأساسية للقلق الاجتماعى هى الخوف المزمّن من مواقف مختلفة يشعر فيها الفرد بأنه محط الأنظار ، والخوف من القيام بسلوك مخجل أو فاضح ، والخوف من تقييم الآخرين ، ومن أعراضه الأساسية الخوف من الحديث أمام الجمهور ، ومراقبة الناس للفرد أثناء ممارسة الأنشطة .

ويرى (أحمد عكاشة 1992 : 68) أنه ثالث الاضطرابات النفسية انتشارا بعد الاكتئاب وسوء استعمال المواد المخدرة ، حيث يعرفه بأنه خوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية .

وتوصلت دراسة (حياة خليل البنا وأحمد عبد الخالق و أحمد مراد ، 2006) إلى أن القلق الاجتماعي من أكثر الاضطرابات شيوعا بين طلاب الجامعة في الدول العربية مثل : مصر وليبيا والكويت والسعودية ، وأن النساء بصفة عامة يظهرن معدلات أعلى من الذكور في القلق الاجتماعي . بينما حددت دراسة (بشير معمريه ، 2009 : 144) المواقف المثيرة للقلق الاجتماعي لدى الإناث من سن 21 حتى سن 30 سنة وهم بالترتيب.الحديث أمام الناس، ثم النشاط تحت مراقبة الآخرين ، و إلقاء كلمة أمام الآخرين، ثم العمل مع الآخرين ، وأن الإناث لديهم متوسط إحصائي أعلى من الذكور وخاصة في المرحلة الجامعية وهو ما أكدته دراسات عديدة .

وللقلق الاجتماعي انعكاسات سلبية على المهارات الجامعية مثل التكيف الأكاديمي وهو ما توصلت إليه دراسة (عبد الودود أحمد خطاب، 2013) وعلاقة عكسية دالة بين القلق الاجتماعي والدافع للإنجاز لدى طالبات كلية التربية وهو ما توصلت إليه دراسة (على عباس اليوسفي ، 2008).

هذا وقد يكون القلق من القدرة على التفاعل في مهنة التفاعل فيها أهم عوامل النجاح سبب للانضغاط أو يكون الضغط المهني أحد مصادر القلق .

ويوضح ذلك (منصوري مصطفى ، 2010 : 34) حيث يرى أن الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التي تدل على نتائج وآثار الضغوط، لأن الناس جميعا لديهم درجة محدودة لتحمل الضغوط وهو ما يطلق عليه (عتبة الإحساس) فعندما يتجاوز الأفراد هذه العتبة نتيجة للضغوط العالية أو المستمرة تظهر لديهم بعض الاضطرابات النفسية ، والتي يمثل القلق أهمها بل وأكثرها شيوعا لدى الكثير ممن يعانون من الضغط المهني ، وتوصلت دراسته لوجود علاقة بين الضغط المهني والقلق ودعم الرأي السابق نتائج دراسة (عقون أسيا ، 2012) والتي ربطت بين الضغط النفسي المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة المرتبطة .

وقد تعددت مصادر الضغوط المرتبطة بالتدريب العملي للطالب المعلم علي الرغم من ارتباط معظمها بمستوي الاداء القائم على التفاعل الجيد .

حيث تناولت دراسة (Ngidi & Sibaya, 2003) قلق الطلاب المعلمين من ممارسة المهنة، وعلاقته بعوامل الشخصية، وتوصلت إلى ارتباط القلق لدى الشخصية العصابية بكفاءة الإعداد المهني والأداء غير الناجح للدرس .

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

بينما بحثت دراسة (Paker, 2011) المصادر المحتملة لقلق الطلاب المعلمين تجاه التدريب العملى ، وتأثير النوع وتوصلت إلى أن الطلاب المعلمين يبتاهم القلق تجاه التقييم وإدارة حجرة الدراسة وطرق التدريس والعلاقات مع زملاء العمل ، وأن الطالبات المعلمات أظهرن مستويات مرتفعة من القلق مقارنة بالذكور .

وتوصلت العديد من الدراسات إلى فعالية الإرشاد المعرفى السلوكى فى خفض القلق الاجتماعى مثل دراسة (على موسى على دباش ، 2011) بينما استخدم (Saunders , Driskell, Johnston , & salsa, 1996) برنامج التحصين التدريجى للضغوط (sit) وأثبتت فعاليته فى خفض قلق الأداء وقلق الحالة وتعزيز الأداء فى ظل الضغوط المختلفة، ودراسة (Rasouli, Razmizade, & sedrpoosh, 2003)، التى توصلت إلى فعالية (sit) فى انخفاض مستوى القلق والضغوط وأوصت باستخدامه كبرنامج تدريبي وقائي ضد القلق والضغوط .

وتشير العديد من الدراسات إلى تأثير القلق الاجتماعى السلبي على فاعلية الذات مثل دراسة (هيام صابر صادق شاهين ، 2012) .

وعلى ذلك فقد يتسم ذوى القلق الاجتماعى وخاصة قلق التفاعل بفقدان الثقة بقدراتهم الذاتية وكفاءتهم أكثر من ذوى قلق التفاعل المنخفض .

ويعرف (Mattcik & Clarke, 1997 : 457) : قلق التفاعل بأنه مصطلح يشير إلى الكرب والتضايق عند الالتقاء بالآخرين، سواء كانوا من الجنس الآخر أو غرباء أو أصدقاء ، ويتضمن مخاوف من أن يكون المرء عاجز عن الإفصاح عن مشاعره ومملا ، ولا يعرف ما يقول أو كيف يستجيب ضمن التفاعلات الاجتماعية .

بينما عرفه (بدر محمد الأنصارى ، 2000 : 390) بأنه نزعة الفرد للاستجابة بالنزفة والتوتر فى مواقف المواجهة، والشعور بالكف والتكتم، وعدم الرغبة فى المخالطة والتجنب الاجتماعى .

وتعرفه (أمل إبراهيم عبد الخالق رؤوف، 2013: 29) بأنه نزعة الفرد إلى الشعور بالعصبية والخجل والارتباك فى مواقف التفاعل والمواجهة مع الآخرين ، عند العجز عن الإفصاح عن مشاعره وأرائه ، والتوتر فى التحدث مع شخص ذى سلطة كالوالدين والمدرسين والغرباء والجنس الآخر، أو يكون متجاهلا من قبلهم .

وهو التعريف الذى بنى عليه المقياس المستخدم فى البحث الحالى، وقد ترجم المفهوم السابق لقلق التفاعل إلى أربعة مكونات سلوكية وهى كما حددتها (أمل إبراهيم عبد الخالق 2013 : 71) إلى

-:

1- التوتر عند التحدث مع شخص ذى سلطة كالآباء أو المدرسين أو مع الغرباء من الجنس الآخر

2- الخوف من العجز فى الإفصاح عن الآراء والمشاعر .

3- الإحساس بعدم الراحة والتوتر فى النشاطات والمواقف الاجتماعية .

4- تجنب المواقف الاجتماعية التى تتضمن المواجهة .

فروض البحث :-

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس الفاعلية الذاتية التربوية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدى .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس قلق التفاعل قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق القبلى .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس الفاعلية الذاتية التربوية ومقياس قلق التفاعل بين التطبيقين البعدى والتتابعى .

إجراءات الدراسة :-

أولاً : المشاركات فى البحث :-

قامت الباحثة باختيار العينة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة التربية كلية الدراسات الإنسانية للعام الجامعى 2015/2014، وكان عدد الطالبات (205) طالبة تم تطبيق المقياس عليهن واشتركت مائة طالبة منهن فى إعادة الإجابة على المقياسين المستخدمين فى البحث الحالى لحساب خصائصهما السيكومترية.

وتم عرض الاشتراك فى فعاليات البرنامج الإرشادى على ثلاثة وأربعون طالبة من منخفضى فاعلية الذات التربوية ومرتقى قلق التفاعل، وبدأت الجلسات الفعلية للبرنامج بحضور ستة وثلاثين طالبة، ثم تم استبعاد ثمانى طالبات لعدم انتظامهن فى حضور كل الجلسات، وتم حساب الفرق بين التطبيقين القبلى والبعدى على عدد ثمانية وعشرين طالبة ممن التزم بحضور كل الجلسات، وهن من تم قياس تأثير البرنامج التتابعى عليهن بعد ثلاثة شهور من انتهاء فعاليات البرنامج .

ثانياً : منهج البحث :-

استخدم البحث المنهج التجريبى التربوى بتصميم المجموعة الواحدة لضمان استفادة كل من تتوافر فيه الشروط التجريبية من البرنامج المطبق فى البحث .

ثالثاً : أدوات البحث :

1- مقياس الفاعلية الذاتية التربوية :-

ولإعداد المقياس أطلعت الباحثة على عدد من المقياس ذات الصلة ومنها :-

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

- 1- مقياس فاعلية الذات التعليمية (Aasen, 2003) ويتكون من (28) بند ويقاس الثقة في القدرة على الأداء في النواحي التعليمية المختلفة .
- 2- مقياس فاعلية المعلم لـ (Denzine Ccoony,& Mckenzie, 2005) ويتكون من عشرين بند لقياس مجموعة من العوامل منها الفعالية الشخصية (PE) ، فعالية التدريس (TE) والفعالية الشخصية للنتائج الإيجابية (PE+) ، والفعالية الشخصية للنتائج السلبية (PE-) ومعتقدات فعالية الذات (SEB) ، وتوقعات النتائج (OE) ، ومعتقدات وجهة الضبط الخارجية السببية (E-LOC) .
- 3- مقياس إحساس المعلم بالفعالية النسخة المختصرة لـ Schwartz : 2010 وأحتوى على (12) بند لقياس إحساس المعلم بفعاليتيه الذاتية بجوانبها المختلفة.
- 4- مقياس فاعلية الذات التربوية لدى كادر التدريس في الجامعة إعداد فاضل محسن يوسف الميالي وعباس نوح سليمان الموسوي (2011) ويتكون من (22) موقف لكل موقف ثلاث اختيارات لقياس الفاعلية التربوية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات .
- 5- مقياس فاعلية الذات للمعلم إعداد (Beck, 2014) ويتكون من (32) بند لقياس مدى قدرة المعلم على القيام بدوره بفعالية .

ثم قامت الباحثة بصياغة سبعة وثلاثين موقف بأسلوب المواقف اللفظية Verbal situation حيث تعبر الفقرة عن موقف مر بالفعل ، أو قد تمر به الطالبة المعلمة ولكل موقف أربع إجابات على شكل عبارات متدرجة في شدة قياسها للسمة من (1) حتى (4).

أولاً : صدق مقياس الفاعلية الذاتية التربوية عن طريق :

- أ- صدق المحكمين : عن طريق عرض المواقف على مجموعة من اساتذة طرق التدريس ومن أساتذة الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الأزهر وفي شعبة التربية كلية الدراسات الإنسانية وتم التحكيم الفعلي من ثمان أساتذة ، وكانت التعديلات في حدود إعادة الصياغة لبعض المواقف أو ترتيب الاختيارات ولم يوصى أحدهم بحذف أى موقف⁽¹⁾.

(1) أسماء السادة المحكمين على مقياس فاعلية الذات التربوية إعداد الباحثة

- 1- أ. د/ محمود محيي الدين سعيد عشري : أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الأزهر
- 2- أ.د/ هاني حسين الأهواني : أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الأزهر
- 3- أ. د/ عزت عبد الله كواسم : أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الأزهر
- 4- أ. د/ سهير صبادق : أستاذ أصول التربية ، شعبة التربية – كلية الدراسات الإنسانية – جامعة الأزهر
- 5- د/ سطوحى سعد رحيــــــــــــــــم : أستاذ الصحة النفسية المساعد – كلية التربية – جامعة الأزهر
- 6- د/ عاطف النبــــــــــــــــوي : أستاذ مساعد مناهج وطرق تدريس اللغة العربية – كلية الدراسات الإنسانية
- 7- د/ خضرة سالــــــــــــــــم : أستاذ مساعد مناهج وطرق تدريس – شعبة التربية – كلية الدراسات الإنسانية
- 8- د/ فائزة أحمد عبد الســــــــــــــــلام : مدرس مناهج وطرق تدريس المواد الإسلامية – كلية الدراسات الإنسانية – شعبة التربية

ب- الصدق التمييزي : قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي للمقياس بين درجتى المنخفضين والمرتفعين على مقياس فاعلية الذات التربوية على النحو التالى :-

جدول (1)

دلالة الفرق بين درجتى المنخفضين والمرتفعين على مقياس فاعلية الذات التربوية

المستوى	العدد	م	ع	ت	مستوى الدلالة
المنخفضين	25	65,480	3,42929	235,48	0.01
المرتفعين	26	115,000	3,87814		

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (48,235) وهى قيمة دالة إحصائية على مستوى دلالة (0,1) لصالح المرتفعين كما يتضح ذلك من مقارنة المتوسطات فى الجدول أعلاه ، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي مناسب .

ثانياً : الثبات :- قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس فاعلية الذات التربوية عن طريق: التجزئة النصفية ، وحساب ألفا ، وإعادة التطبيق .

أ- ألفا : بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس فاعلية الذات التربوية (0,938) حيث (ن = 100) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس فى البحث الحالي .

ب- طريقة التجزئة النصفية : بلغ معامل ثبات النصف الأول (0,902) ، والثانى (0,856) وباستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان بلغ معامل الثبات الكلى (0,947) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس .

ج - طريقة إعادة التطبيق :- بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة الإعادة (0,975) بين التطبيقين الأول والثانى بفواصل زمنى قدره ثلاثة أسابيع ، حيث (ن = 100) وهو معامل ثبات مرتفع .

ثالثاً : الاتساق الداخلى لمقياس فاعلية الذات التربوية :-

تم حساب معامل الاتساق بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (2)

معاملات الاتساق الداخلى لمقياس فاعلية الذات التربوية حيث (ن = 100)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	** 0,638	20	** 0,381
2	** 0,682	21	** 0,433
3	** 0,736	22	** 0,498
4	** 0,721	23	** 0,629
5	** 0,760	24	** 0,547

أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل

** 0,444	25	** 0,648	6
** 0,564	26	** 0,584	7
** 0,571	27	** 0,478	8
** 0,651	28	** 0,525	9
** 0,608	29	** 0,621	10
** 0,532	30	** 0,621	11
** 0,426	31	** 0,558	12
** 0,519	32	** 0,578	13
** 0,494	33	** 0,420	14
** 0,465	34	** 0,551	15
** 0,309	35	** 0,432	16
** 0,534	36	** 0,554	17
** 0,741	37	** 0,633	18
		** 0,487	19

ويتضح من الجدول السابق اتساق كل المفردات وارتباطها بالدرجة الكلية عند مستوى دلالة (0.1)

ب- مقياس قلق التفاعل :-

استخدمت للباحثة مقياس قلق التفاعل للباحثة (أمل إبراهيم عبد الخالق ، 2013) ويتألف من (52) فقرة وكل فقرة لها ثلاثة بدائل إذ يقيس البديل الأول عدم الشعور بقلق التفاعل ، ودرجته صفر ويقاس البديل الثاني حالة الوسط في قلق التفاعل ودرجة (1) والبديل الثالث يقيس ارتفاع قلق التفاعل ودرجته (2) ، وأعلى درجة للمقياس (104) درجة وتمثل أعلى مستوى من قلق التفاعل ، وأقل درجة (صفر) وينعدم فيها قلق التفاعل .

وقامت (أمل إبراهيم عبد الخالق) بحساب الخصائص السيكمترية للمقياس كالصدق من خلال توافر مؤشرات صدق المحتوى وصدق البناء والصدق المرتبط بالمحك، والثبات من خلال حسابه بطريقة إعادة الاختبار ومعادلة هويت والفالكرونباخ من خلال التطبيق على عدد (1028) طالب وطالبة جامعية بالعراق، ومع أن للمقياس خصائص سيكمترية جيدة، إلا أن الباحثة أرأت التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة مكونة من (100) طالبة في الفرقة الرابعة شعبة التربية كلية الدراسات الإنسانية للتأكد من مناسيته للعينة المستهدفة بعدة طرق منها :-

1-الصدق التمييزي :- قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي للمقياس بحساب دلالة الفروق بين

درجتى المرتفعين والمنخفضين في قلق التفاعل على النحو التالي :-

جدول (3)

** دالة عند 0.1

دلالة الفرق بين درجتى المرتفعين والمنخفضين على مقياس قلق التفاعل

الدلالة	ت	ع	م	العدد	المستوى
0,1	70,35	2,99	35,88	26	المنخفضين
		2,85	90,93	30	المرتفع

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة ت بلغت (70,35) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,1) لصالح المرتفعين كما يتضح ذلك من مقارنة المتوسطات بالجدول أعلاه، مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق تمييزي مناسب.

2- حساب الثبات لمقياس قلق التفاعل عن طريق :-

أ- طريقة التجزئة النصفية : بلغ معامل ثبات النصف الأول (0,958) والثانى (0,952) ، وباستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون بلغ معامل الثبات الكلى (0,983) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس .

ب- طريقة الإعادة لمقياس قلق التفاعل :-

بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة الإعادة (0,993) بين التطبيقين الأول والثانى بفواصل زمنى قدرة ثلاثة أسابيع (ن = 100) وهو معامل ثبات مرتفع .

ج - الثبات بحساب معامل ألفا :- قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس قلق التفاعل حيث بلغ معامل ثبات الفالكرونباخ (0,977) حيث ن = 100) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس فى دراستها الحالية .

3- وقامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلى لمقياس قلق التفاعل بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (4) معاملات الاتساق الداخلى لمفردات مقياس قلق التفاعل حيث (ن = 100)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** 0,680	27	** 0,809	1
** 0,642	28	** 0,829	2
** 0,747	29	** 0,773	3
** 0,639	30	** 0,713	4
** 0,551	31	** 0,658	5
** 0,601	32	** 0,693	6
** 0,702	33	** 0,719	7
** 0,663	34	** 0,683	8
** 0,745	35	** 0,718	9
** 0,739	36	** 0,743	10

أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل

** 0,702	37	** 0,748	11
** 0,609	38	** 0,637	12
** 0,645	39	** 0,603	13
** 0,665	40	** 0,627	14
** 0,591	41	** 0,655	15
** 0,707	42	** 0,736	16
** 0,593	43	** 0,763	17
** 0,622	44	** 0,678	18
** 0,603	45	** 0,665	19
** 0,590	46	** 0,680	20
** 0,657	47	** 0,690	21
** 0,727	48	** 0,583	22
** 0,673	49	** 0,589	23
** 0,661	50	** 0,668	24
** 0,822	51	** 0,637	25
** 0,827	52	** 0,701	26

ويتضح من الجدول السابق اتساق كل المفردات وارتباطها بالدرجة الكلية عند مستوى دلالة 0.1

Counseling program : البرنامج الإرشادي المستخدم

ويقصد به مجموعة من الإجراءات المخططة والهادفة لمساعدة الطالبات المعلمات على مواجهة وإدارة الضغوط النفسية الحالية والمتوقعة ، مما قد يؤثر على مستوى فعاليتهن الذاتية التربوية وقلق التفاعل لديهن .

أهداف البرنامج :-

- 1- توعية المشاركات بطبيعة الضغوط النفسية ومؤثراتها وآثارها .
- 2- تدريب الطالبات المشاركات على استخدام أساليب إدارة ومواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة .
- 3- تنمية قدرتهم على تطبيق المهارات المتعلمة بشكل مرن للتعامل مع الضغوط الحالية والمستقبلية المتوقعة .

وبرنامج (sit) :-

قائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي وفنائه .

ومن الاستراتيجيات التي تحقق الغرض من البرنامج :-

التعلم بالمحاضرة والمناقشة الحرة ، إعادة البناء المعرفي ، حل المشكلات والتدريب على الاسترخاء والتجريب السلوكي والتحليلي ، والمراقبة الذاتية والتعلم الذاتي .

** داله عند (0,1) .

ومن الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج المطبق في البحث الحالي .

1-الوعي الانتقائي :- Selective awareness

وهو تحكم شعورى فى الانتباه ، يساعد فى تطوير نمط التحكم بالضغوط بإبعاد العقل عن الإحساس بعدم التوافق ، حيث يوجه العقل إلى أنماط معرفية متوافقة تساعد على الدخول فى حالة من الاسترخاء والتأمل .

2-التدريب على الاسترخاء Relaxaiton training :-

وهى مصممة لخفض الاستثارة العقلية الفسيولوجية الناتجة عن المواقف الضاغطة، وتشمل التنفس بعمق -والاسترخاء التدريجى التدمى لمجموعات عضلية متتابعة فى الجسم وله عدة خطوات :-
1- الوعي . 2- التوتر . 3- الاسترخاء .

1- الإنصات للجسم . 5- التركيز .

3-التأمل Mediation :-

وهى حالة من الاسترخاء ذهنى ، من خلال التركيز على موضوع واحد بهدف التحكم فى التفكير الذى ينتقل من فكرة لأخرى مثل سماع الموسيقى ، أو الاستماع لصوت الموج أو موضوع داخلى مثل متابعة دقات القلب أو طريقة التنفس .

4-التخيل البصرى :- Visual gation

وهو انطباعات عقلية مصورة تخلق فى الوعي ، ويمكن استخدامها لتدريب الفكر فى الابتعاد عن الأفكار المقلقة .

5-إعادة التقييم المعرفى Cognitive Restructuring :-

وفىها تقييم الأحداث وتفسر على كونها تحديات يمكن مواجهتها بدلا من كونها تهديدات ، وإعطاء عدد من التفسيرات للمواقف الضاغطة يمكن اختيار التفسير الذى يجعلنا أقل انضغاطاً ، بدلا من استحواذ تفسيرات قليلة تساعد على زيادة الانضغاط، وخطواتها :-

أ- تحديد الضغوط ب- تحليل تقييمك لها

ج- التفكير فى بدائل مختلفة

د- مراجعة قائمة البدائل ه- تجربة التقييم الجديد

6- التدريب على حل المشكلات وخطواتها: problem solving training

1- الشعور بالمشكلة. 2- تحديد ووصف المشكلة بدقة.

3- تحليل المشكلة إلى عناصر. 4- جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة.

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==
5- اقتراح الحلول. 6- دراسة الحلول المقترحة والمفاضلة بينها.

وتعتمد على فئتين :- **Distracting thoughts strategy** -7 استراتيجية تشتيت الأفكار
أ- فنية إيقاف التفكير بالتلفظ بكلمة قف بصوت عالي ، أو أحداث ضوضاء أو بالتصفيق .
ب- فنية خلق ألم بسيط : حيث يرسل الألم إشارة للمخ بالتصرف فوراً تطغى على أى إشارة أخرى
فينقطع نشاط التفكير في أفكار ضاغطة .

8-Guided self – dialogue- الحديث الذاتى الموجه

فالحديث الإيجابي الواثق عن القدرات الشخصية فى التصدى للضغوط قد يغير من طريقة الشعور
بالمواقف وأنها ليست بالسوء المتوقع وأنه يمكن تجاوزها .
وغيرها من الاستراتيجيات مثل الإستبصار الذاتى ومراقبة الذات ولعب الدور وقلب الدور .
وأضافت الباحثة استراتيجيتين لمناسبتهم لطبيعة المشاركات فى التطبيق :-

1- استراتيجية المثل الأعلى ولها خطوات :-

- فكري فى مشكلة تواجهك الآن .
- تخيلي أن مثلك الأعلى هو الذى يواجهها .
- ما هى تعبيرات وجهه ووضع جسمه وأحاسيسه ، ما هى بؤرة تركيزه ، ما سلوكه الذى تتوقعه
- تخيلي نفسك وأنت تستخدمى أسلوب مثلك الأعلى، وتدربي علي تطبيقه.

2- استراتيجية تغيير الماضى Pastchange strategy ولها خطوات :-

فكرى فى تجربة حدثت لك فى الماضى ، فكري فى المهارات والخبرات التى تعلمتها من هذه
التدريبات ، تخيلي أنك تواجهها فى المستقبل وتواجهي نفس التحدى واستخدمى الخبرات والمهارات
التى تعلمتها .

تم الإطلاع على عدد من الدراسات والمراجع لإنشاء الاستراتيجيات التى تتوافق مع الهدف من
البرنامج ومع طبيعة الطالبات المشاركات فى التطبيق ومنها (توفيق هارون الرشيدى ،1999) ،
(على عسكر ، 2000) ، (فاروق السيد عثمان ، 2001) (ألبرت أليس، 2004) (Ayers)
(2010)، (رولان كاندى، 2010) ، (عبد اللطيف موسى عثمان، 1993) (طه عبد العظيم حسين
وسلامة عبد العظيم حسين، 2006) .

وقت التطبيق :-

بدأ تطبيق البرنامج فى بداية شهر نوفمبر (2014) ولمدة شهرين وتم التطبيق التتابعى فى نهاية شهر
مارس(2015).

=(430)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد92 المجلد السادس والعشرون - يولية 2016==

جلسات البرنامج :-

استغرق تطبيق برنامج التدريب على التحصين ضد الضغوط (sit) شهرين وتكون من ستة عشر جلسة، استغرقت كل جلسة حوالي 60 إلي 90 دقيقة تقريباً، وأشتمل على حوارات ومناقشات لبناء مهارات بهدف تحسين وتطوير طرق المواجهة التي تستخدمها الطالبات مع الضغوط الحالية والمتوقعة، وهو مقسم إلى ثلاث مراحل: تكوين المفاهيم، إكتساب المهارات ، التطبيق والمتابعة .

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

المرحلة	الجلسة	المحتوى
الأولى تكوين المفاهيم	الأولى	التعارف – توزيع كراسات مقسمة إلى أربع أجزاء ملونة وأقلام ملونة وفوسفورية – يطلب من كل طالبة كتابة ثلاثة مواقف تعرضت لها ولازمها الضيق والكرب كل موقف في بداية جزء ملون – تشجع كل طالبة على عرض موقف والتعبير عن مشاعرها وقتها – ومن تنتهي يطلب منها كتابة مشاعرها بعد كل موقف وكيف تعاملت معها كواجب منزلي .
	الثانية	الاستماع إلى باقي المواقف مع تدخل الباحثة للربط بين كل موقف وما تبعه من مشاعر، والتأكيد على كيفية التعامل معه بدون تعليق على سلبية أو إيجابية مواجهته.
	الثالثة	التوعية بمفهوم الضغوط ومصادرها وبعض النظريات المفسرة لها – والأعراض الجسدية والنفسية والاجتماعية والعقلية المصاحبة لها .
الثانية إكتساب المهارات	الرابعة	المناقشة حول إمكانية امتلاك مهارات إدارة ومواجهة الضغوط على المستويين العملي والشخصي، وأهمية ذلك على التوازن النفسي، وعرض نموذج (ABC) القائم على نظرية العلاج العقلاني الأنفعالي ويطلب من المشتركات تحديد بعض الأفكار التي تزامنت مع المواقف السابق تحديدها كواجب منزلي .
	الخامسة	عرض لنماذج من الأفكار اللا عقلانية التي زادت من حدة المواقف الضاغطة عند المشتركات، والمناقشة حول تبديلها وتأثير ذلك على فهم المواقف السابقة .
	السادسة	التدريب على الحوار الذاتي الموجه والنظرة الموجبة للذات – التفكير الإيجابي – استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية ب تكرير العبارات المحفزة على المواجهة وتطبيقها كواجب منزلي.
	السابعة	التدريب على إعادة التقييم المعرفي بتطبيقه على بعض المواقف الضاغطة لدى المشتركات – إتباع خطواته في المواقف السابقة كواجب منزلي .
	الثامنة	التدريب على ممارسة الوعي الانتقالي وتطبيقه من خلال التأمل الذهني – التخيل البصري – تحدد المشتركات أفضل المواضيع التي تساعد على التأمل والتخيل كواجب منزلي .
	التاسعة	التدريب على ممارسة الاسترخاء التدريجي التقدمي باستخدام مرتبة أسفنجية، وتقديم بعض الطالبات لنموذج الأداء والتدريب على التنفس بعمق.
	العاشر	التدريب على استراتيجية تثبتت الانتباه بإيقاف التفكير أو خلق ألم بسيط وإداء بعض المشتركات لها .
	الحادية عشر	التدريب على حل المشكلات بخطواتها المتتابعة وتتوصل المشتركات إلى حلول مختلفة لمواقفهن السابقة كواجب منزلي.
	الثانية عشر	عرض بعض المشتركات لمواقف ضغطت تسبب فيها أشخاص مقربين وتسترجع الأسباب التي دعتهن للضيق (استبصار ذاتي) وتلعب دورها في الموقف ومبررات ضيقها ثم تقلب الدور وتعيد تفسير الموقف وتبحث عن مبررات لتصرفات هذا الآخر .
	الثالثة عشر	عرض لاستراتيجية المثل الأعلى واستراتيجية تغيير الماضي ومن خلالها يطلب من كل مشتركة وضع الاستراتيجيات المناسبة لكل موقف ضاغط سبق ذكره كواجب منزلي.

أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل

المرحلة	الجلسة	المحتوى
	الرابعة عشر	المناقشة حول أساليب المواجهة التي تم اختيارها وأسباب اختيارها (مراقبة الذات) والتأكيد أنه قد تنتوع الأساليب حسب طبيعة الموقف وحدته وأطرافه وما قد لا يناسب المشتركات حالياً قد يكون الأمثل في المستقبل .
	الخامسة عشر	مناقشة المشتركات حول الضغوط المهنية والشخصية المتوقعة، وسام أرائهن حول الاستراتيجيات المناسبة لكل موقف بما يناسب كل مشتركة، وتحدد كل طالبة مجموعة من الضغوط المتوقعة لا يقل عن موقفين ضاعطين في الجزء الرابع من كراسة الواجبات، وتحديد كل الأساليب الممكنة وتحديد الأنسب لكل مشتركة من وجهة نظرها بالقلم الفسفوري.
	السادسة عشر	المناقشة حول أسباب اختيار بعض المشتركات لاستراتيجيات معينة دون غيرها – مع إمكانية انتخاب طرق أخرى لنفس الموقف – الاحتفاظ بكراسة الواجبات كتنذكار للبرنامج – إعادة تطبيق مقياسي الدراسة.

نتائج البحث :-

الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس الفاعلية الذاتية التربوية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدمت الباحثة دلالة "ت" لمجموعتين مرتبطتين على النحو التالي:-

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات التربوية

الدلالة	ت	ع	ن	م	القياس
0,01	27,419	8,18	28	73,17	قبلي
		7,07	28	101,75	بعدي

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) بلغت (27,419) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) لصالح التطبيق البعدي، كما يتضح من مقارنة المتوسطات بالجدول أعلاه مما يدل على فاعلية البرنامج الحالي في زيادة فاعلية الذات التربوية. فالبحث الحالي يؤيد وجود علاقة عكسية بين الضغوط والفاعلية الذاتية ، فالضغوط أحد مشبطات الفاعلية ، والأفراد الأكثر فاعلية أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها وإدارة الضغوط تبرز فاعليتهم في كل نواحي الأداء الحياتية ، وهو ما توصلت إليه دراسة (إبراهيم محمد إبراهيم ، 2005) من وجود علاقة عكسية بين الفاعلية المهنية للمعلم والضغوط النفسية ، ودراسة (جولتان حجازي، 2013) بوجود فروق دالة إحصائياً بين المعلمات مرتفعات الفعالية الذاتية ومنخفضاتها على مقياس التوافق المهني وجودة الأداء .

والبرنامج المطبق في البحث الحالي والذي يهدف لزيادة فاعلية الذات التربوية لدى الطالبات المعلمات، بفتياته المختلفة ومنها الاسترخاء والتأمل والانتباه الانتقائي وإعادة التقييم المعرفي وحل المشكلات والحوار الذاتي الموجه، لزيادة القدرة على مواجهة الضغوط وإدارتها ، سواء الضغوط

الحياتية أو المهنية بتعدد مصادرها وأنواعها قد يزيد من ثقة الطالبة المعلمة في مهاراتها ، وفي قدرتها على إستيعاب المشكلات اليومية والتعامل معها بسرعة وبراعة، فيشعرها ذلك بالكفاءة ويزيد من اعتقادها في فعاليتها الذاتية التربوية ، وهو ما يتوافق مع دراسة محمد نواف عبد الله البلوي (2009) فقد استخدم برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغط لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين .

والضغوط تؤثر بالسلب على القدرة على الأداء الفاعل للمعلم وللطالب المعلم، بينما اكتساب مهارات التعامل اليومي معها يعزز ثقته في ذاته وقدراته وفي كل مرة ينجح في اجتياز ما أعاق الآخرين وأحبطهم، ومنعهم من استكمال أداء مهامهم بنفس الطاقة والحافز يزيد مستوى فاعليته الذاتية التربوية، ومن مثابته وبراعته في إدارة الصف الدراسي.

ولبيان حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع (الفاعلية التربوية) استخدمت الباحث مربع أيتا π^2 :-

جدول (6)

بيان حجم تأثير البرنامج على الفاعلية الذاتية التربوية باستخدام أيتا π^2

حجم التأثير	D	مربع π^2 أيتا
كبير	5,69	0,97

$$T = 27,419 , df = 27 \frac{(27,419)^2}{27(27,419)^2} \quad \text{وذلك :-}$$

$$\pi^2 = 97 , D = 5 , 69 \quad \text{إذاً}$$

ويتضح من ذلك أن حجم تأثير البرنامج المتغير المستقل على المتغير التابع فاعلية الذات التربوية كبير جدا .

وهذا يؤكد صحة الفرض الأول فالتعرض للبرنامج الحالي للتحصين ضد الضغوط والمعد بالبحث ، أدى إلى زيادة الفاعلية الذاتية التربوية للطالبات المعلمات المشاركات فيه .

الفرض الثاني :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس قلق التفاعل قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق القبلي.

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدمت الباحثة دلالة "ت" لمجموعتين مرتبطتين على النحو التالي :-

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

جدول (7)

القياس	م	ن	ع	ت	الدلالة
قبلي	88,035	28	6,3449	21,851	0,01
بعدي	67,785	28	5,6787		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة ت بلغت (21,851) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) لصالح التطبيق القبلي، كما يتضح من مقارنة المتوسطات أعلاه مما يدل على فاعلية البرنامج المطبق في الدراسة على خفض مستوى قلق التفاعل لدى الطالبات المشاركات . ونتائج الفرض قد تفسر في ضوء العلاقة بين الضغوط وقلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة، وسواء مثل قلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة (وهو عائق مهني شديد) مصدر للضغط لديها، أو كانت الضغوط المهنية والأدوار المستقبلية المتوقعة منها هي ما سببت لها قلق التفاعل، وهو ما دعمته دراسة (عقون أسيا، 2012) والتي ربطت بين الضغط النفسي المهني وبين استجابة القلق لدى معلمى التربية الخاصة.

ويشير صحة هذا الفرض إلى تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم للتدريب على التحصين ضد الضغوط على خفض قلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة، وقد يرجع ذلك إلى اعتماده على الإرشاد المعرفي السلوكي وهو ما أثبتت فعاليته في علاج القلق الاجتماعي متقفاً مع نتائج دراستي (على موسى على دبابش، 2011) (Saunders, et. al, 1996) والتي توصلتا إلى فعالية (sit) في خفض قلق الأداء وقلق الحالة ودراسة (Rasouli, et al, 2013) والتي أكدت على فعالية sit في خفض مستوى القلق والضغوط معاً. وليبيان حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع (قلق التفاعل) استخدمت الباحثة مربع أيتا π^2 :-

جدول (8)

بيان حجم تأثير البرنامج على قلق التفاعل باستخدام أيتا π^2

حجم التأثير	D	مربع π^2 أيتا
كبير	4,36	0,95

وذلك :-

$$T = 21,851, df = 27 \quad \frac{(21,851)^2}{27 + (21,85)^2}$$

$$\pi^2 = 0.95 \quad D = 4.36$$

ويتضح من الجدول أعلاه أن قيمة أيتا π^2 بلغت (0.95) كما بلغت قيمة D (4,36) المقابلة لها مما

يشير إلى أن حجم التأثير كبير .

الفرض الثالث :-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتابعي على المتغيرين التابعين الفاعلية الذاتية التربوية التربوية وقلق التفاعل .

جدول (9)

دلالة الفروق بين التطبيقين البعد والتابعي على مقياس قلق التفاعل وفاعلية الذات التربوية

المتغير	القياس	م	ن	ع	ت	الدلالة
قلق التفاعل	بعدي	67,7857	28	5,67879	0,302	غير دالة
	تتابعي	67,6429	28	5,34869		
فاعلية الذات التربوية	بعدي	101,7500	28	7,07957	0,601	غير دالة
	تتابعي	101,000	28	8,42835		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) بين التطبيقين البعدي والتابعي على مقياس قلق التفاعل بلغت (0,302) وهى قيمة غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج فى المحافظة على مستوى قلق التفاعل المنخفض .

وأضح أيضاً أن قيمة (ت) بين التطبيقين البعدي والتابعي على مقياس فاعلية الذات التربوية بلغت (0,601) وهى قيمة غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج فى الحفاظ على مستوى فاعلية الذات التربوية المرتفعة .

وقد يفسر ذلك فى ضوء استمرار تأثير البرنامج لخفض هذه الضغوط وما يتبعه من استمرار فاعلية الذات التربوية، وانخفاض قلق التفاعل ، فمن مميزات البرنامج المستخدم فى البحث أنه برنامج مستمر يصلح لمواجهة الضغوط الحالية والمتوقعة فى المستقبل وقد يتفق ذلك مع نتائج الدراسات التى استخدمت برنامج (sit) وتثبتت من فاعليته واستمرار أثره بعد فترة من انتهائه، مثل دراسة (Sazabo & Marian, 2012) التى تأكدت من استمرار الفاعلية بعد ثلاثة شهور .

فاستمرار تطبيق مهارات إدارة الضغوط يترتب عليها الثبات النسبى فى مستوى المتغيرات التابعة (فاعلية الذات التربوية وقلق التفاعل)، ويدل ذلك على أن البرنامج المستخدم تعليمى تدريبى للعديد من المهارات التى تستطيع الطالبة المعلمة من خلال تنفيذها وتفعيلها التعود على ممارستها كأسلوب للحياة ، فأمتلك القدرة على المواجهة والمراوغة لإدارة الضغوط بكافة أنواعها ومصادرها أمر قد يتم إدماجه فى السلوك وتصبح مهارة يتم التعايش بها، ومن خلالها، والقدرة على إعادة تفسير وتقييم خصائص الموقف بعد فترة مهارة هامة لاستمرار تكيفنا وإدارتنا للأحداث الضاغطة ، وهو من أهم الاستراتيجيات المعرفية السلوكية القائم عليها البرنامج الحالى .

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

تفسير عام لنتائج البحث :-

توصلت نتائج البحث الحالي إلى فاعلية برنامج التحصين التدريجي ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض قلق التفاعل عند الطالبة المعلمة ، وامتداد أثره بعد انتهاء فعاليات البرنامج بثلاثة شهور وقد يفسر ذلك في ضوء خصائص البرنامج .

أولاً : من حيث المراحل فالبرنامج المستخدم مكون من ثلاث مراحل :-

1- مرحلة المفاهيم وفيها تم توعية الطالبات بمفهوم ومصادر ومؤشرات الضغوط وأثرها على النواحي العقلية والنفسية والفسولوجية والاجتماعية ، وأنها مكون رئيسي من مكونات الحياة وهنا تكمن أهمية تعلم مهارات التعامل معها فشعرت الطالبات بأهمية هدف البرنامج وزادت دافعيتهم لإستمرار حضور جلساته .

2- مرحلة اكتساب المهارات ، وفيها استدعت كل طالبة ثلاث مواقف ضاغطة للتدريب على التعامل معها بالاستراتيجيات المتعلمة ، وبدأت المرحلة بتحفيز الطالبات من خلال عرض نموذج (ABC) والذي يدعم فكرة أن المواقف ليست مهددة بطبيعتها ولكن تفسيرنا وتقييمنا لها هو ما يعطيها هذا البعد ، من خلال استراتيجية إعادة التقييم المعرفي فالتدريب على إعادة تفسير ما سبق وتعلم مهارات التقييم التكيفي لما قد يطرأ من مواقف مهارة ضرورية للتعامل مع ضغوط الحياة .

ثم التدريب على الانتباه الانقائى واستخدامه كمدخل لاستراتيجيات الاسترخاء التدريجي والتقدمي والتأمل والتخيل البصرى لتحويل مسار التفكير والانتباه أثناء مواجهة الضواغط وكذلك استراتيجية تشتيت الانتباه ، ثم استراتيجية الحوار الذاتى الموجه واستراتيجية حل المشكلات ثم أضافت الباحثة استراتيجيتي المثل الأعلى وإعادة الماضى والتدريب على خفض الحساسية الملازمة لفكرة طلب الدعم والمساندة والتفيس عن مشاعر الضيق والكرب بالتزامن مع الواجب المنزلى الذى يتم تحديده ومتابعته وتوجيهه إذا لزم الأمر .

3- مرحلة التقييم والمتابعة :-

وفيها تم تدريب الطالبات على استخدام ما تم تعلمه في مواقف الحياة الضاغطة التى تم تحديدها سابقاً، ثم اقتراح ضغوط متوقعة شخصية ومهنية واقتراح أنسب الاستراتيجيات للتعامل معها .

ثانياً : مرونة البرنامج :-

فهو يصلح للعديد من أنواع الضواغط المستمرة والمؤقتة ، الحالية والمستقبلية وكذلك قابل لإضافة استراتيجيات مختلفة بالإضافة لاستراتيجيات الإرشاد المعرفي السلوكى إذا استدعت الحاجة .

ثالثاً : شعور الطالبات المشتركات بأهمية البرنامج الوظيفية لحياتهن العامة والخاصة.

رابعاً : طبيعة البرنامج ومناسبته للمشاركات ، فهن من الفئات المستهدفة بالتدخل ب (sit) وكل هذه عوامل أدت إلى اكتساب الطالبات وتطبيقهن للاستراتيجيات المختلفة لإدارة الضغوط على اختلاف مستوياتها ، مما نتج عنه زيادة فاعلية الذات التربوية والتي ترتبط عكسيا بالضغوط ، وخفض قلق التفاعل والذي يرتبط طرديا بالضغوط ، واستمرار تأثير البرنامج على الطالبات المشتركات فيه .

التوصيات :-

- إدماج برنامج (sit) للتدريب على التحصين ضد الضغوط ضمن برامج الإعداد الجامعي .
- بحث آليات زيادة فاعلية الذات التربوية للطالب المعلم كجزء من برنامج إعداده.
- تنمية مهارات التواصل والتفاعل الجيد للطالب المعلم والتدريب على ممارستها وتوعيته بأهميتها لأدائه المهني.
- الاهتمام بتنمية الجوانب الشخصية والتربوية والاجتماعية والأكاديمية للطالب المعلم.

المقترحات البحثية :-

- بحث العوامل النفسية والمعرفية المؤثرة في فاعلية الذات التربوية للطالب المعلم .
- دراسة فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي لدى الطالب المعلم .
- دراسة مصادر الضغوط المهنية للمعلم وأساليب مواجهتها في برامج إعداد الطالب المعلم.
- بحث فاعلية برنامج تدريبي وتعليمي لزيادة فاعلية الطالب المعلم على إدارة الصف الدراسي.

مراجع الدراسة

- 1- إبراهيم باجس معالي (2003) : أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوى الاحتياجات الخاصة. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .
- 2- إبراهيم محمد إبراهيم (2005) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية . المجلة التربوية (75) 131 - 161 .
- 3- أحمد عكاشة (1992) : الطب النفسى المعاصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 4- ألبرت أليس (2004) : أجعل حياتك سعيدة وهانئة ، مركز التعريب والترجمة ، (ط1) الدار العربية للعلوم .
- 5- أمل إبراهيم عبد الخالق رؤوف (2013) : قلق التفاعل ، المملكة الأردنية الهاشمية : دار الصفاء للطباعة والنشر .
- 6- بدر محمد الأنصارى (2000) : قياس الشخصية ، الكويت: دار الكتاب الحديث.

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

- 7- بشير معمريه (2009) : القلق الاجتماعى ، المواقف المثيرة ، نسب الانتشار ، الفروق بين الجنسين وبين مراحل عمرية مختلفة. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، (21) 135- 149 .
- 8- جابر عبد الحميد جابر (2000) : مدرس القرن الحادى والعشرين الفعال (المهارات والتنمية المهنية) القاهرة : دار الفكر العربى .
- 9- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافى (1995) : معجم علم النفس والطب النفسى ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- 10- جولتان حسن حجازى (2013) : فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهنى وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر فى المدارس الحكومية بالضفة الغربية : المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، مجلد 9 (4) 419 - 433.
- 11- حياة خليل البنا ، أحمد محمد عبد الخالق ، صلاح أحمد مراد (2006) القلق الاجتماعى وعلاقته بالتفكير السلبى التلقائى لدى طلاب من جامعة الكويت. دراسات نفسية ، المجلد 16 (2) 291 - 312 .
- 12- رولاند كاندى (2010) : قوة التفكير الإيجابى (إكسر حاجز دماغك) القاهرة : مكتبة الهلال للنشر والتوزيع .
- 13- رياض نايل العاسمى (2012): تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعى والاكنتاب لدى طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق ، المجلد 28 (3) : 17 - 69 .
- 14- زياد خميس التح (2013) : علاقة فعالية الذات فى التدريس بالاحترق النفسى والخبرة لدى معلمى محافظة المفرق . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، المجلد الحادى عشر (4) 163 - 189 .
- 15- سامر جميل رضوان (2001) : القلق الاجتماعى : دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعى على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، المجلد 10 (19) 47- 77 .
- 16- سليمان بن صالح الجمعة ، بنيان بن بانى القلادى الرشيدى (2006) ، الضغوط النفسية التى يواجهها طلاب كليات المعلمين وعلاقتها بكل من المستوى الدراسى وتخصص الطلاب. كلية التربية - جامعة بنها، المجلد السادس عشر (65) 197 - 222 .

17- سهام شاكِر الموسى (2012) : فاعلية استراتيجية التحصين ضد التوتر فى خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى النساء اللواتي لم يسبق لهن الزواج من عمر 35 - 50 سنة. رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

18- السيد عبد الدايم عبدالسلام سكران : أثر الخبرة وفعالية الذات العامة على الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية . مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر ، العدد (69) 283 - 311 .

19- السيد محمد أبو هاشم حسن (2005) : مؤشرات التحليل البعدى لبحوث فعالية الذات فى ضوء نظرية باندورا. جامعة الملك سعود ، عمادة البحث العلمى - مركز بحوث كلية التربية العدد (238) 1- 90.

20- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، القاهرة : ط1 ، دار الفكر .

21- عباس نوح سليمان الموسوي ، فاضل محسن يوسف الميالى (2011) قياس مستوى فاعلية الذات التربوية لدى الكادر التدريسي فى الجامعة. مجلة الباحث ، المجلد الأول (1) 199 - 227 .

22- عبد الحكيم المخلاتى (2012) : فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء) - مجلة جامعة دمشق المجلد (26) . 481 - 514 .

23- عبد اللطيف موسى عثمان (1993) : فن الاسترخاء. الطبعة الأولى القاهرة : مطابع الزهراء .

24- عقون آسيا (2012) : الضغط النفسى المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمى التربية الخاصة. ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة فرحات عباس سطيف ، الجزائر .

25- على عسكر (2000) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية فى عصر التوتر والقلق) القاهرة : دار الكتاب الحديث .

26- على موسى على دبابش (2011) : فعالية برنامج إرشادى مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعى لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .

27- فاروق السيد عثمان (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية. (ط1) القاهرة : دار الفكر

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل العربي. ==

- 28- محمد نواف عبد الله البلوى (2009) : أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في منطقة الجرف في السعودية. رسالة دكتوراة - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية .
- 29- مصطفى منصورى (2010) : الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها. الجزائر منشورات قرطبة ، المحمدية.
- 30- نايف فدعوس علوان الحمد (2012) : فاعلية برنامج إرشادى جماعى فى مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسى بمحافظة المفرق فى الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد السادس والعشرون (2) 149 - 188 .
- 31- هارون توفيق الرشيدى (1999) : الضغوط النفسية ، طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات فى علاجها. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 32- هيام صابر صادق شاهين (2012) : فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم. مجلة جامعة دمشق ، المجلد 28 (4) 147 - 202 .
- 33- يوسف موسى مقدادى (2013) : أثر برنامج إرشاد جمعى معرفى سلوكى مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر فى خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. مجلة البحوث التربوية النفسية ، المجلد 7 (2) 122 - 123.
- 34- Aasen, P. (2003). Effects of stress inoculation training on the academic performance of college students. unpublished Ph.D dissertations. *Arizona State University* : USA. URL.
- 35- Ayers, S. (2010). Achievement motivation and stress inoculation training, coping through college. Unpublished Dissertation Ph.D, *Saint-Louis University*.
- 36- Bandura , A. (1997) *Self – Efficacy : The Exercise Of Control*. New York. Freeman.
- 37- Beck, C. (2014) : Teacher Effectiveness, teacher Self-Efficacy and students a chievement unpublished Ph.D. dissertation, *Azusa Pacific University. California*.

- 38- Bembenutty, H (2006) Teachers self Regulation of learning and Academic performance, Apaper presented at the annual meeting of the American psychological Association, *Neworleans*.
- 39- Betoret, D. (2006) stressors self efficacy, coping resources and burnout among secondary school teachers in spain. *Educational psychology*, 26 (4) : 519 – 539.
- 40- Collmann, J. (2012) Teacher stress and teacher – child interacitons : Aninvestigation od demographic, professional and self - efficacy characteristics on the relationship between teacher stress and teacher child interactions. Ph.D Dissertations publishing, *University Of Virginia* – 3501786.
- 41- Crofton, E., Zhany, y. & Green, t (2015). Inoculation stress hypothesis of environmental enrichment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 49 : 19 – 31.
- 42- Denzine, G., Coony, j.8, mckenzie, R. (2005) Confirmatory factor analysis of the teacher Efficacy scale for prospective teachers. *British journal of Educational psychology*, 75 : 689 – 708.
- 43- Dunn – wisner, K. (2004)The relationship among self efficacy, perceived school climate, and stress in middle school teachers. Unpublished Ph.D. dissertation, *wayne state university*. 3130336.
- 44- Egyed , C.8 short , R. (2006). Teacher self. Efficacy, burnout, experience and dicision to refer disraptives student. *School psychology international*, 27 : 462 – 474.
- 45- Fisher, P. & lashingner, H. (2001) Relaxation training program toincrease Self-Efficacy foranxiety control in Alzheimer family caregirers. *Holistic Nursing practice journal*, 15 (2) : 47 – 58.
- 46- Forde, H. (2005). Evaluation of astress inoculation training program at an ohio male correctional institution. Dissertation. Ph.D. *The Ohio State University*.
- 47- Guo, y , Justice, L., Sawyer, B. & Tompkins, V. (2011). Exploring factors related to preschool teachers self – efficacy. *Teaching and teacher Education*. 27 (5) : 961 – 968.
- 48- Heath, E. (2014). The Efficacy of Stress inoculation training with first

- responders. Unpublished. Ph.D. dissertation. *Alliant International University : USA.*
- 49- Holzberger, D., Philipp, A. & Kunter, M. (2014). Predicting teachers instructional behaviors : the interplay between Self-Efficacy and intrinsic needs. *contemporary Educational psychology*, 39 (2) 100 – 111.
- 50- Jamshidifar, Z, Moghadam, N. & Mohammadzadeh, S. (2014). Effectiveness of group training of stress Inoculation in reducing perceived stress. *Procedia – socialand behavioral sciences*, 159 : 430 – 432.
- 51- Mattick, p. & Clarke, j. (1997) : Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and interaction anxiety. *Behavioural Research and therapy*, 36 : 455 – 470.
- 52- McCormick, j & Ayres, P. (2009). Teacher self efficacy and occupational stress : Amajor Australian curriculum reform revisited. *journal of Educational Administration*. 47 (4) : 463 – 476.
- 53- Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training : Apreventative and treatment approach In. P.M. Lehrer, R. L. Woolfolk and W.S. Sime (Eds) principles and practice of stress management (3rd Edition – Guilford press (1 – 17).
- 54- Meristo, M. & Eisenchmidit, E. (2014). Novice teachers perceptions of school climate and self – efficacy. *International Journal of Educational Research*, 67 : 1 – 10.
- 55- Neve, D., Devos, G. & Tuytens, M. (2015) The importance of job resources and self efficacy for beginning teachers professional barning in differentiated instructions. *Teaching and Teacher Education*. 47 : 30 – 41.
- 56- Ngidi, D. & Sibaya, P. (2003) Student teacher anxieties related topractice teaching. *South African journal of Education*, 23 (1), 18 – 22.
- 57- Poker, T. (2011) Student teacher anxiety related to the teaching practicum. *Eurasian journal of Educational Research*, 42, 207 – 224.
- 58- Rasouli, R., Razmizade, H. & sedrpooshan, N. (2013) : Effectiveness of stress inoculation training inreducing anxiety and stress instudents. *Journal of Behaviorals Sciences*, 7 (1) : 8 – 43.
- 59- Rixi, A. (2008) The relationship between anxiety, Self-Efficacy &

- career interests in university students. Dissertation Abstract International. B. 69 112.
- 60- Rodriguez,C. (2014). The relation ship between teacher Expectations and teacher self. Efficacy as it pertains to student success. Unpublished Ph.D. dissertations - *the Claremont Graduate university*. 3668382.
- 61- Saunders, T., Driskell, j., Johnston, H. & Salsa, E. (1996) The effect of stress inculation training on anxiety and performance. *Journal of occupational Health psychology*, 1 (2), 170 – 186.
- 62- Sazabo, Z.& Marian, M. (2012) : stress inculation training in adolecents : classroom intervention benefits *Journal of cognitive and behavioual psychotherapies*. 12 (2) : 175 – 188.
- 63- Schwartz, K. (2010). Dynamics of teacher self – efficacy : middle school reading and language arts teachers responses on a teacher sense of efficacy scale, unpublished. Ph.D. dissertation *University of south florida : USA*.
- 64- Sheehy, R. & Horan, j. (2004) : Effects of stress Inoculation training for 1st year lawstudents. *International journal of stress management* , vol -11 (1) 41 – 55.

== أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل ==

Naglaa Mohammed Raslan
Assistant professor of mental health,
Faculty of Humanities,
Al – Azhar university, Cairo

Abstract

This research aims to examine the effect of stress inoculation training to enhance the educational self-efficacy and reduce interaction Anxiousness in female student teacher, for this purpose, educational self efficacy scale (ESS) was made by researcher, and its psychometric properties were checked via judges validity, discriminatory validity, cronbach's alpha, split half, test – retest and internal consistency for reliability, in addition Amal Ibrahim's interaction Anxiousness scale (2013) was adopted, were checked its psychometric properties by researcher. For reliability to make it amenable to participants. The program consisted of (16) sessions with participants of (28) female senior student teacher enrolled in educational department. Data analysis showed the effectiveness of applied program to enhance the Educational self efficacy and reduce interaction Anxiousness in the female student teacher who participated in the research program, and the continuing impact on sequential measurement.