

أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي والنفسي لدى النساء العاملات في الأردن

د. دانية بشير عربيات
جامعة عمان العربية / الأردن

د. نهاد منير البطيخي
الجامعة الاردنية / الأردن

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف لأثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي والنفسي لدى النساء العاملات في الأردن ، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) امرأة في النوادي الصحية اخترن بالطريقة القصدية وتم توزيع أفراد الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم استخدام مقياس التكيف النفسي والاجتماعي .

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي وبما يعكس التكافؤ بين المجموعتين، على وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس المتابعة ، وتميل الفروقات لصالح المجموعة التجريبية، ويوصى الباحثين زيادة البرامج الإرشادية الجمعية للتعامل بطريقة فاعلة مع جميع الأمراض النفسية وإحداث التكيف النفسي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: التكيف النفسي والاجتماعي.

EFFECT OF GROUP COUNSELING PROGRAM ON IMPROVING THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION SKILLS OF THE WORKING WOMAN IN JORDAN

Nehad Al-batekhee

&

Dania Arabeeat

University of Jordan/ JORDAN

Amman Arab University/JORDAN

ABSTRACT

The study aimed to identify the effect of group counseling program on improving the social and psychological adaptation skills of the working woman in Jordan.

The study sample consisted of (20) women in health clubs who were chosen by the method of randomization. The study subjects were randomized to experimental and control groups, social psychological adaptation scale was used .

The results of the study showed that there was no differences between the experimental and control groups in the tribal measurement and reflecting the equivalence between the two groups, the existence of differences between the experimental and control groups in the measurement of follow-up and tend to differences in favor of the experimental group.

The researchers recommend increasing the extension programs to deal effectively with all mental illnesses and to bring about psychological and social adjustment.

Keywords: Psychosocial adjustment.

مقدمة الدراسة :

ظهر الاهتمام بالإرشاد الجمعي والذي يعد العملية التفاعلية الديناميكية التي توجه نحو تغيير التفكير والسلوك على مستوى الشعور والوعي ويقصد به بناء العلاقات المهنية بين المرشدين والمسترشدين الذين تشابه مشكلاتهم، ولديهم نفس الاهتمامات أو المشكلات الخاصة، حيث تتألف مجموعات الإرشاد من (8-12) من المسترشدين تجمعهم أهداف إرشادية مشتركة، واتجاهات مشتركة، ولديهم قبول لبعضهم البعض، ولديهم علاقات تبادلية، ويدخلون في نقاش المشتركة بهدف تحقيق التبادلية في التعلم، ولعل الأمر الذي يميز الإرشاد الجمعي واستخدامه بكثرة في الحياة، أنه من الوسائل الإرشادية الاقتصادية من حيث الوقت والجهد والتكلفة المالية، فضلاً عما يحققه المسترشدون من نتائج مرضية على جميع الصعد النفسية الشخصية والاجتماعية (Messner; Bjarnasn.; Raffalovich & Robinson (2006).

ومن خلال مراجعة الأدب السابق تبين ثمة ميزات يتصف بها الإرشاد الجمعي ومن ذلك الاكتشاف حيث يهيئ للفرد الفرص الحقيقية ليتفاعل اجتماعياً واكتشاف وجود اشخاص يشاركونه الاهتمامات نفسها. وكذلك الاستبصار، حيث يوفر الإرشاد الجمعي الفرص للفرد ليحقق وعياً عميقاً بمشاعره وسلوكه، فالتفاعل المتبادل بين أفراد الجماعة يسهل على الأفراد التفاعل مع الواقع وتطوير مقدراته (Leslie, 2007).

ويوظف الإرشاد الجمعي في التعامل مع مشكلات كالمشكلات التي تتعلق بالتكيف النفسي والتكيف الاجتماعي بالإضافة إلى مشكلات متعلقة بمفهوم الذات والانطواء وغيرها ويهدف الإرشاد الجمعي إلى: تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للأفراد، ومساعدتهم على فهم ذواتهم، واكسابهم مهارة حل المشكلة واتخاذ القرار وفهم الذوات، والتفاعل مع الآخرين، والتكيف والتواء معهم (الهاشمي، 2007).

تعد الأسرة البيئة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل وينمو، بل هي المدرسة الأولى التي يستمد منها الطفل خبراته وتتشكل فيها جوانب الشخصية لديه من خلالها. وتشير باعمر (2011) إلى أن ما يتعلمه الطفل في المحيط الأسري يحتل مكانة مهمة، لذا فالأمهات هن الأكثر قيمة من سواها ممن يتفاعل مع الطفل ويتفاعل هو معهم.

وأول شخص يحتاج الطفل إلى اهتمامه هي الأم لأنها أول من يشبع حاجاته الفسيولوجية. وشيئاً فشيئاً يتعلم الطفل أن وجود أمه يقترن بإشباع حاجاته، ويصبح بعد ذلك راعباً في وجود أمه بجواره وإن لم يكن بحاجة إلى شيء. ويتعلم الطفل أن إشباع حاجاته لا يتم إلا إذا كانت أمه منتبه إليه، وبذلك يتعلم أن انتباه الآخرين واهتمامهم به يتعلق بإشباع حاجاته، حيث أن حب واهتمام الآخرين به يعني أنهم مستعدون لتلبية مطالبه وحاجاته. فالحرمان من الحب يؤدي إلى زيادة أعراض القلق والمخاوف لديه واضطراب النوم وفقدان الشهية للطعام وفقد الثقة بالنفس والشعور بالتعاسة (توق وقطامي وعدس، 2001).

فالأساليب والطرق التي يتبعها الوالدان في معاملة الأبناء، وتنشئتهم الاجتماعية من أهم العوامل الأسرية المحددة للتكوين النفسي للطفل وتكيفه وصحته النفسية. فإدراك الأبناء لإهمال الوالدين يؤدي إلى اضطرابهم النفسي، وسوء النمو الانفعالي والاجتماعي، وأن أهمية التفاعل بين الطفل ووالديه في النمو النفسي للطفل من الأمور التي لا سبيل إلى إنكارها، ولعل ذلك واضح تمام الوضوح منذ ميلاد الطفل، إذ يقوم الأطفال منذ ميلادهم بدور مهم في التطبيع الاجتماعي للوالدين، وتأثير الأطفال في الكبار تأثيراً بالغاً (عبد الرحيم، 2006).

ويقصد بمصطلح التكيف عند علماء البيولوجيا التلاؤم من أجل بقاء الكائن الحي على قيد الحياة. ويستخدمه علماء النفس من أجل أن يبقى الأفراد في صحة نفسية. وهو من العمليات الدينامية المستمرة التي تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الأفراد وبيئاتهم. ويتضمن هذا التوازن إشباع الحاجات للأفراد وتحقيق المتطلبات البيئية (معالي، 2003).

ويوجد للتكيف يعدان: التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وبينهما صلة وثيقة وتأثير متبادل إن إشباع الفرد لحاجاته الأساسية من أهم شروط التكيف السليم. وتنقسم الحاجات إلى حاجات أولية أو فطرية أو فسيولوجية أولاً، وهي الحاجات التي يولد الفرد مزوداً بها، ولا يكتسبها عن طريق التعلم. هذه الحاجات تثيرها حالات جسمية داخلية. وتحقق الحاجات الفسيولوجية إحدى وظيفتين: الحفاظ على بقاء الفرد أو الحفاظ على بقاء النوع. وثانياً حاجات ثانوية أو نفسية واجتماعية وهي حاجات مكتسبة تنشأ وتتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد. وأكثر جوانب البيئة تأثيراً في شخصية الإنسان هو الجانب الاجتماعي، فذات الفرد وسمات شخصيته ترجع بالدرجة الأولى إلى تنشئته في أسرته في بداية حياته (زهران، 2003).

وينظر للتكيف على أنه مظهر من مظاهر الصحة النفسية، فالنظرة الموضوعية السليمة للحياة. ومطالبها، ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع بإيجابية، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذلك الجهد للتغلب عليها، وتقدير وتجل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية، كلما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات، والأفكار الجديدة كلها من دلائل التكيف مع شروط الواقع (عقل، 2012).

والتكيف عملية مستمرة غير مراحل نمو الفرد منذ الولادة، ولتحقيق التكيف النفسي السوي، يجب تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحل النمو ومظاهره كافة (الجسمية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية). وينظر إلى مطالب النمو، على أنها مطالب التكيف نفسها، لأنها إن تحققت فإن التكيف إيجابي، وإن أعيقت فالتكيف سلبي، وأهم مطالب التكيف هي (الدغماني، 2009):

- 1- النمو الجسمي إلى أقصى حد ممكن وتحقيق الصحة الجسمية لأنها ذات صلة وثيقة بالصحة النفسية.
- 2- النمو العقلي المعرفي وذلك لتحقيق أقصى الحدود الممكنة للنمو العقلي وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة، واكتساب أسلوب التفكير العلمي.
- 3- النمو الاجتماعي، ويقتضي ذلك المشاركة الفعالة في حياة الجماعة، والاتصال السليم المستمر مع أفرادها، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التكيف الاجتماعي السوي، وكذلك تقبل الواقع، ووجود منظومة من القيم التي توجه الفرد في تكيفه مع بيئته.
- 4- تحقيق الذات، وتحقيق الدوافع للنجاح والتحصيل، والعمل على إشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن، والانتماء، والمكانة، والحب والحرية.
- 5- تكوين مفهوم إيجابي عن الذات لأنه يساهم في الصحة النفسية للفرد وفي تكيفه الاجتماعي المناسب.
- 6- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة وهذا عنصر مهم، لتحقيق الصحة النفسية، ويتطلب القدرة على ضبط الذات والنجاح في التعبير عنها والالتزان الانفعالي.

7-قبول التغييرات في الذات والبيئة، والتكيف معها.

ونجد أن مفهوم الرياضة مر بمراحل متعددة، حيث أن لكل مرحلة ظروفها الخاصة، فقد مارس الإنسان في العصر الحجري القديم الأنشطة الحركية دفاعاً عن نفسه، ثم أن أهل بلاد الرافدين اهتموا بممارسة الأنشطة الرياضية بهدف الإعداد للحرب، مروراً بالفراعنة حيث كانت اللياقة البدنية هي الأساس لتولي الحكم، وفي أثنينا تم ممارسة التربية الرياضية كوسيلة لتحقيق أهداف عسكرية وترويحية واجتماعية، كما كان مفهوم اللياقة البدنية عند العرب قبل الإسلام ينصب لإعداد الشباب بدنياً ليصبحوا مقاتلين أشداء، كما حث الإسلام على تنشئة الشباب المسلم وهذا ما حثت عليه الأحاديث والآيات القرآنية، وفي العصور الوسطى كانت الكنيسة هي المسيطرة ودعت إلى إهمال شؤون الجسم والاهتمام بالروح، مما أدى إلى انصراف الناس إلى العبادة (حمدان وسليم، 2006).

وفي العصر الحديث زاد الاهتمام بالرياضة، خاصة في الستينيات والسبعينات من القرن العشرين، حيث انتشرت الدراسات العلمية التي بحثت في أثر ممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم، كما صدرت العديد من الوثائق التي تحث الناس على ممارسة الرياضة وتنمية لياقتهم البدنية، ومنها الوثيقة التي صدرت على مجموعة من الخبراء من المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (العجمي، 2010).

عرّف حسانين (2004) الرياضة بأنها: "مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة"، وقد أشارت فرحات إلى تعريف فانيار (Vannier) للرياضة بأنها: "القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بالاشتراك في مناشط الحياة" (فرحات، 2003).

لذلك تأتي هذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي والنفسي لدى النساء العاملات في الأردن.

مشكلة الدراسة:

إن موضوع التكيف النفسي والاجتماعي للنساء العاملات لم يأخذ نصيباً وافراً من خلال البحوث العالمية والمحلية بالقدر الكافي، على الرغم من أن النساء هن من الفئات الأكثر حاجة للتعرف على أوضاعهن النفسية، لما يقمن به من أدوار حيوية داخل الأسرة بصرف النظر عن كونهن زوجات أم أخوات أم أمهات أم بنات، فهن يمثلن عنصراً حيوياً

في ديناميات التفاعلات الأسرية، وعليهن تقع مسؤوليات ومهام بحكم النوع الاجتماعي والأدوار المرتبطة بها وخاصة تلك الأدوار التي يفرضها مجتمعنا العربي.

ومن خلال ارتياد الباحثين للعديد من النوادي الرياضية والاجتماعية والثقافية والصحية وبالرغم من توفر الخدمات الإرشادية والتوعية الصحية المقدمة إلى الأسر بشكل عام والمرأة بشكل خاص، وخدمات العلاج الطبيعي والوظيفي والنطق والتدريب والخدمات الإرشادية والاجتماعية والتنقيف لاحظت الباحثين أن معظم النساء يعانين من مشكلات في الاتزان والاستقرار النفسي والاجتماعي، فنشأت فكرة البحث الحالي، لذلك تأتي هذه الدراسة بالتحديد لمعرفة أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي والنفسي لدى النساء العاملات في الأردن.

فرضيات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى فحص الفرضيتين التاليتين:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي على القياس البعدي عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي على قياس المتابعة عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى برنامج الإرشاد الجمعي.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي والنفسي لدى النساء العاملات في الأردن.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال:

- إعداد برنامج إرشادي جمعي لتحسين التكيف النفسي والاجتماعي للنساء العاملات في الأردن.

- توفير أداة ممثلة بقياس التكيف النفسي والاجتماعي يمكن الاستعانة بهما من قبل باحثين آخرين يجرون دراسات في المجال نفسه.

مصطلحات الدراسة :

التكيف النفسي والاجتماعي: عملية تتضمن المرونة في مواجهة ظروف البيئة المتغيرة، والقدرة على إقامة علاقات منسجمة بين الفرد والبيئة المحيطة وخفض التوتر وإشباع حاجات الفرد. ويتميز التكيف النفسي والاجتماعي بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية والقدرة على التواصل والتفاعل مع المجتمع (عبدالله، 2001). ويعرف التكيف الاجتماعي والنفسي إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي حصلت عليها الأم على مقياس التكيف الاجتماعي والنفسي المعد من قبل الباحثين في هذه الدراسة.

برنامج الإرشاد الجمعي: هو أحد أساليب الإرشاد النفسي الذي يستخدم مع مجموعة صغيرة من الأفراد يتراوح عددها من (6-12) يتم اختيارهم بحيث يشتركون في مشكلة واحدة، ويتدرب الأفراد من خلال الجلسات الإرشادية على مجموعة من المهارات الإرشادية للتغلب على هذه الصعوبات (معالي، 2003). وقد قامت الباحثين باعداده. ويتكون البرنامج الإرشادي من ستة عشر جلسة إرشادية مدة كل جلسة من (90 – 120 دقيقة) وبواقع جلستين اسبوعياً. وتضمن أساليب سلوكية معرفية، مثل المراقبة الذاتية، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات، وضبط المثيرات التمييزية، وتنفيذ الأفكار، وإعادة البناء المعرفي، والضبط الذاتي، وأسلوب حل المشكلات، والاسترخاء العقلي والجسمي.

حدود ومحددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالاتي :

الحدود :

- الحدود البشرية : اقتصرت الدراسة الأمهات العاملات مرتادات النوادي المختلفة في الأردن .
- الحدود الزمانية : أجريت هذه الدراسة في العام 2016/2017.
- الحدود المكانية : أجريت هذه الدراسة النوادي المختلفة في عمان وبالتحديد النوادي الصحية.

محددات الدراسة :

– أداة الدراسة ومدى تمتعها بالخصائص السيكومترية الملائمة لغايات الدراسة .

__ صعوبة تطبيق الأداة على أفراد العينة.

الدراسات السابقة:

وقد أجريت في الصين دراسة (Wxiong, Phillips, Hu, & Kleinman, 2003) هدفت الى التعرف على أثر نموذج إرشادي لأسر مرضى الفصام من أجل إدارة المشكلات الاجتماعية (سوء التكيف والتواصل الايجابي السليم) مع مرضاهم. وتكونت عينة الدراسة من (63) مريضاً ممن تم تشخيصهم بالفصام ويعيشون في المنازل مع أسرهم. تم تعريض أفراد أسرة مرضى الفصام إلى (50) جلسة إرشادية مدة كل جلسة (45) دقيقة هدفت إلى إرشادهم لكيفية إدارة المشكلات الاجتماعية الناتجة عن وجود مريض الفصام داخل الأسرة. بينت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً على القياس البعدي على مقياس مهارات التكيف الاجتماعي بين أفراد أسر مرضى الفصام، كما بينت نتائج قياس المتابعة لمدة تراوحت من (12- 18) شهراً استمرار وجود فروق في مهارات التكيف الاجتماعي، مما يعني أن النموذج الإرشادي كان له أثر مستمر في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي لدى أسر مرضى الفصام.

وفي دراسة أجراها ليسيان (Lisiane, 2005) بعنوان " أثر العلاج النفسي التربوي الأسري والتدريب على المهارات الاجتماعية في تحسين مهارات التكيف والدعم الاجتماعي للمرضى المشخصين بأنهم مصابون بالفصام و/ أو لديهم أعراض فصامية". هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر العلاج النفسي التربوي (psychoeducational) الأسري والتدريب على مهارات التكيف والدعم الاجتماعي للمرضى المشخصين بأنهم مصابون بالفصام أو لديهم أعراض فصامية. تبنت الدراسة برنامجاً إرشادياً مستند على نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا. تكونت عينة الدراسة من (66) فرداً ممن تم تشخيصهم بأنهم مصابون بالفصام ولديهم أعراض فصامية. تم جمع البيانات لأفراد عينة الدراسة من خلال قوائم التقرير الذاتي واستبانته التكيف الأسري واستبانته الدعم الاجتماعي. ولدى مقارنة درجات أفراد عينة الدراسة على الاختبار القبلي والبعدي تبين أن البرنامج الإرشادي قد حسن مهارات التكيف لديهم، بينما لم

تشر النتائج إلى وجود اختلاف في تحسن مهارات الدعم الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة لدى مقارنة درجاتهم على الاختبار القبلي والبعدي.

وأجرى أيكوت (Aykut, 2006) دراسة هدفت إلى معرفة ما إذا كانت مستويات التكيف لدى طلبة الجامعة تختلف حسب مستويات قدراتهم في التواصل/ الاتصال. وتكونت عينة الدراسة من (277) من طلبة جامعة الأناضول (156) أنثى، (121) ذكراً، وطبقت الدراسة سنة 2004، حيث تم جمع البيانات باستخدام مقياس تقييم المهارات الاجتماعية، ومقياس هيكتيب لتقييم الشخصية Hecttepe Personality Assessment وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستويات التكيف الشخصي والاجتماعي العامة، كانت مرتبطة بشكل ذي دلالة إحصائية مع مستويات التواصل الاجتماعي المنظورة، في حين أن الطلبة الذين يعانون من الانطوائية، كانت قدراتهم في مهارات التواصل الاجتماعي ضعيفة زادت من ضعف في القدرة على التكيف والسيطرة على الذات، ومستويات الانطواء، والوحدة، والعزلة، والمساندة الاجتماعية، والمتغيرات الشخصية والديمغرافية.

دراسة ملحم (2007) بعنوان " مصادر ومستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف معها لدى الأفراد المعوقين بصرياً وأسره في سوريا" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعوقين بصرياً وأسره واستراتيجيات التكيف معها.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قامت الباحثتين بإعداد المقاييس الأربعة التالية : مقياس مصادر ومستويات الضغط النفسي للأفراد المعوقين بصرياً، ومقياس مصادر ومستويات الضغوط لأسر الأفراد المعوقين بصرياً، كما تم إعداد مقياس استراتيجيات التكيف للأفراد المعوقين بصرياً ومقياس استراتيجيات التكيف لأسر الأفراد المعوقين بصرياً.

وأشارت نتائج الدراسة إلى ترتيب مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد المعوقين بصرياً كالتالي : الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية، ثم الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الأفراد، ثم الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعوق بصرياً نحو إعاقته وأخيراً الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية.

وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر من (75.5%) من أفراد الدراسة المعوقين بصرياً لديهم مستوى مرتفع من الضغط الناجم عن إعاقته، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد المعوقين بصرياً تعزى لمتغير درجة

الإعاقة البصرية، كما وجدت فروق في بعد الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية لصالح الفئتين العمريتين (14-20، 21-35) كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات الدخل الشهري الثلاث وكانت هذه الفروق لصالح الفئة ذات الدخل المتدني.

كما ظهرت فروق دالة إحصائية في بعد الدعم الاجتماعي على مقياس الضغوط النفسية بين الأسر تعزى لمتغير درجة إعاقة الابن، وذلك لصالح الأسر التي لدى أبنها إعاقة بصرية كلية. أيضاً أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في بعض الجوانب المادية على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة لصالح الأسر ذات الدخل الشهري المتدني.

وقام الرشيدى (2007) بتصميم برنامج جمعي للتدريب على مهارات التواصل واستقصاء أثره في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الرضا الوظيفي لدى العاملين في الشرطة بدولة الكويت.

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد العاملين في وحدة الشرطة المركزية بمدينة الكويت وعددهم (300) فرداً، وتكونت عينة الدراسة من (30) شرطياً حصلوا على أعلى الدرجات على اختبار التوتر النفسي، وعلى درجات منخفضة على اختبار الرضا الوظيفي، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية، وتكونت من (15) شرطياً تلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات التواصل لمدة عشرة أسابيع بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، مدة كل جلسة (90) دقيقة، والمجموعة الضابطة، تكونت من (15) شرطياً لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات التواصل، ولم يلتق بهم الباحث إذ تم وضعهم على قائمة الانتظار.

ولتحقيق هدف الدراسة استخدم مقياس (زواوي) للتوتر النفسي كقياس قبلي وبعدي، لتحديد مستوى الانخفاض في مستوى التوتر النفسي لأفراد الشرطة، واستخدام مقياس الرضا الوظيفي كقياس قبلي وبعدي لتحديد مستوى التحسن في الرضا الوظيفي لدى أفراد الشرطة.

وأشارت نتائج تحليل التباين المشترك إلى وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية من أفراد الشرطة الذين تلقوا تدريباً على مهارات التواصل والمجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً على تلك المهارات، لصالح أفراد

المجموعة التجريبية، على الدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي، وعلى البعد الأول الفسيولوجي والبعد الثاني المعرفي والبعد الثالث النفسي.

و درس سلامة (2008) فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وتكون مجتمع الدراسة من طلبة قسمي علم النفس، وأساليب التدريس والبالغ عددهم (398) طالباً وطالبة، وتكونت العينة من (60) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتوزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة وبالتساوي من حيث عدد الطلبة والجنس، واستخدم في هذه الدراسة مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي وإستبانة مهارات التكيف النفسي من إعداد الباحث، وبرنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي من إعداد الباحث، أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في الدرجة الكلية للأمن النفسي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن (31.63%)، كما أنه يوجد أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في أبعاد مهارات التكيف النفسي والدرجة الكلية للتكيف النفسي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن في البعد المعرفي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الجسمي، والبعد الديني، والدرجة الكلية للتكيف النفسي على التوالي: (14.86%، 7.31%، 10.44%، 20.05%، 16.37%، 13.73%).

أجرى (Noojin and Wallander, 2008) دراسة بعنوان: " Perceived problem – Solving Ability, Stress, and Coping in Mothers Of Children With Physical Disabilities : Potential Cognitive Influences On Adjustment International " على عينة قوامها (116) من الأطفال الذين لديهم إعاقة حركية وتضمنت الدراسة استخدام عدة أدوات هي : مقياس الضغوط النفسية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، مقياس التوافق النفسي، ومقياس القدرة على حل المشكلات، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية بين قدرة الأم على حل المشكلات، كما وجدت الدراسة علاقة إيجابية بين إدراك الأم لقدرتها على حل المشكلات واستخدامها لأساليب فعالة ناجحة في التعامل مع الضغوط. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين قدرة الأم على حل المشكلات والتكيف النفسي لديها.

إجراءات الدراسة :

وفيما يلي عرض لمنهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأدوات الدراسة وتصميم الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية:

منهج الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء العاملات في الأردن مرتادات النوادي الاجتماعية والرياضية والثقافية والصحية في الأردن.

أما عينة الدراسة فتكونت من (20) امرأة في النوادي الصحية اخترن بالطريقة القصدية وتم توزيع أفراد الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياسين بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية من حيث الصدق والثبات وهما:

أ-مقياس التكيف النفسي والاجتماعي (جبريل، 2006؛ عبد اللطيف، 2001) .

1-إجراء مسح للأدب السابق المرتبط بموضوع الدراسة الحالية لتحديد الأبعاد الأساسية التي تناولها مقياس التكيف النفسي والاجتماعي للنساء.

2-إعداد الصورة الأولية للمقياس، وإجراء دلالات الصدق والثبات.

3-إعداد الصورة النهائية للمقياس وفق نتائج صدق المحكمين.

ب- البرنامج الإرشادي الجمعي: تم بناء البرنامج الإرشادي الجمعي لتحسين التكيف النفسي والاجتماعي يتكون البرنامج من (24) لقاء، مدة كل لقاء (90) دقيقة. ويركز البرنامج الإرشادي الجمعي على التدريب على مكونات نموذج العلاج الإرشادي السلوكي.

وتم في هذه الدراسة تبني التصميم شبه التجريبي للمجموعة الضابطة والتجريبية مع وجود قياس قبلي وبعدي ومتابعة للمجموعة التجريبية والضابطة، ووجود معالجة للمجموعة التجريبية فقط كما في النموذج التالي:

O3	O2	X	O1	المجموعة التجريبية	R
O3	O2	—	O1	المجموعة الضابطة	

التصميم شبه التجريبي للمجموعة التجريبية والضابطة

R: التوزيع العشوائي.

X: المعالجة التجريبية. O1: القياس القبلي

O2: القياس البعدي O3: قياس المتابعة

المعالجات الإحصائية:

من أجل فحص فرضيات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والمتوسطات المعدلة وتم استخدام الإحصائي (ت) لفحص دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الدراسة:

فيما يلي عرض لنتائج التحليل الإحصائي للبيانات:

نصت الفرضية الأولى على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي على القياس البعدي عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي. لقد تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرضية أعلاه وقد تم التوصل للنتائج التالية:

أولاً: القياس القبلي كما في الجدول (1):

الجدول (1) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس التكيف النفسي والاجتماعي القبلي

الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المجال
0.391	0.897-	11.41	28.9	التجريبية	السعادة مع الآخرين
		11.98	33.5	الضابطة	
0.361	0.937-	6.6	13.4	التجريبية	الالتزام بقوانين المجتمع
		8.55	16.6	الضابطة	
0.195	1.36-	5.78	17.4	التجريبية	الحفاظ على التوازن النفسي
		10.62	22.6	الضابطة	
0.219	1.274-	6.10	27.10	التجريبية	تعديل السلوك الظاهر
		6.53	30.70	الضابطة	
0.21	1.30-	25.67	86.80	التجريبية	الدرجة الكلية
		31.17	103.40	الضابطة	

يظهر الجدول (1) أن قيمة (ت) المحسوبة ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على عدم وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي وبما يعكس التكافؤ بين المجموعتين.

ثانياً: القياس البعدي كما في الجدول (2):

الجدول (2) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس التكيف النفسي والاجتماعي البعدي

الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المجال
*0.015	2.702	9.75	46.70	التجريبية	السعادة مع الآخرين
		11.98	33.5	الضابطة	
*0.046	2.145	5.50	23.5	التجريبية	الالتزام بقوانين المجتمع
		8.55	16.6	الضابطة	
*0.026	2.428	6.85	32.3	التجريبية	الحفاظ على التوازن النفسي
		10.62	22.6	الضابطة	
*0.04	2.213	3.83	36.0	التجريبية	تعديل السلوك الظاهر
		6.53	30.70	الضابطة	
*0.011	2.844	23.49	138.50	التجريبية	الدرجة الكلية
		31.17	103.4	الضابطة	

ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)

يظهر الجدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وتميل الفروقات لصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي على قياس المتابعة عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى برنامج الإرشادي الجمعي.

لقد تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وقد تم التوصل للنتائج التالية:

الجدول (3) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين على دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس التكيف النفسي والاجتماعي في قياس المتابعة

الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المجال
**0.009	2.931	7.29	46.5	التجريبية	السعادة مع الآخرين
		11.98	33.5	الضابطة	
**0.003	3.365	1.79	25.9	التجريبية	الالتزام بقوانين المجتمع
		8.55	16.6	الضابطة	
*0.021	2.533	7.89	33.20	التجريبية	الحفاظ على التوازن النفسي
		10.62	22.6	الضابطة	
*0.04	2.209	3.86	36	التجريبية	تعديل السلوك الظاهر
		6.53	30.70	الضابطة	
**0.001	3.82	5.32	141.6	التجريبية	الدرجة الكلية
		31.17	103.4	الضابطة	

* ذات دلالة عند مستوى (0.05)

** ذات دلالة عند مستوى (0.01)

يظهر من الجدول (3) أن قيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس المتابعة وتميل الفروقات لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

فيما يلي عرض لمناقشة نتائج الدراسة حسب تسلسل فرضياتها، ثم عرض أبرز التوصيات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وكما يلي:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي على القياس البعدي عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي.

يظهر الجدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وتميل الفروقات لصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن المجموعة التجريبية قد تعرضت للبرنامج التدريبي الإرشادي الجمعي والذي يحتوي على العديد من الجلسات الإرشادية المنظمة والمخططة والمصممة لتحسين التكيف النفسي والاجتماعي لدى النساء العاملات حيث تشير العديد من الدراسات المختلفة التي أجريت في العديد من دول العالم بأن هناك فاعلية واضحة تظهر من خلال استخدام أساليب الإرشاد الأسري السلوكي وأساليب الإرشاد المختلفة، ومن تلك الدراسات دراسة (Netherlands, 1997) مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي لتحسين التكيف النفسي والاجتماعي لدى النساء العاملات، حيث اكتسبت المجموعة التجريبية المعلومات الكافية والتي استطاعت من خلالها أن تزيد من وعيها في التكيف النفسي والاجتماعي لدى النساء العاملات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الرشيد (2007) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل بين المجموعة التجريبية والضابطة وتختلف مع نتيجة دراسة ريتش وآخرين (Riech et al, 2003) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المراهقين والآباء في تفاعلهم وتواصلهم مع الآخرين.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي على قياس المتابعة عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى برنامج الإرشادي الجمعي.

يظهر من الجدول (3) أن قيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس المتابعة وتميل الفروقات لصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن المجموعة التجريبية قد استفادت من البرنامج التدريبي وفق أسس مدروسة وقد تكون البرنامج من عدة جلسات أحدثت التفاعل لدى النساء مما حسّن من قدرتهم على لتكيف النفسي والاجتماعي مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الرشيدى (2007) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل بين المجموعة التجريبية والضابطة وتختلف مع نتيجة دراسة ريتش وآخرين (Riech et al, 2003) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المراهقين والآباء في تفاعلهم وتواصلهم مع الآخرين.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة نوصي بما يلي:

1. زيادة البرامج الإرشادية الجمعية للتعامل بطريقة فاعلة مع جميع الأمراض النفسية وإحداث التكيف النفسي والاجتماعي.
2. تزويد النساء العاملات بالتعليمات والإرشادات المناسبة بما يحسن من تواصلهم وتكيفهم مع الآخرين.
3. عمل دراسات أخرى مشابهة لتكون نواة لدراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات أخرى.
4. الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث وذلك لتزويد المتخصصين في مجال الطب النفسي بالمعلومات الكافية حول الأمراض النفسية وطرق العلاج لها.

المراجع العربية

- باعمر، منال (2011). مستوى نوعية حياة أسر الأفراد المعوقين في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتكيف والتماسك الأسري لديهم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية.
- توق، محي الدين و قطامي، يوسف وعدس، عبدالرحمن (2001) أسس علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- جبريل، موسى (2006) العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكيف النفسي لدى المراهقين، مجلة دراسات، العلوم التربوية، مجلد 23 (2)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسانين، محمد صبحي (2004) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حمدان، ساري أحمد، وسليم، نورما عبد الرزاق (2006) اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- الدغماني، حسن مخلف (2009) أثر برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية العلاج العقلي الانفعالي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي وضبط الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، أطروحة دكتوراه، عمان، جامعة عمان العربية
- الرشيدي، لزام (2007) تصميم برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات التواصل وأثره في خفض التوتر وتحسين الرضا الوظيفي لدى العاملين في الشرطة بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- زهران، حامد عبد السلام (2003) دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة .

سلامة، كمال (2008) فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

عبد الرحيم، فتحي السيد (2006) قضايا ومشكلات في سيكولوجية الإعاقة ورعاية المعوقين، دار العلم، جامعة الكويت.

عبد اللطيف، آذر عباس (2001) العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعوقين جسدياً، دراسة ميدانية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

عبد الله، محمد قاسم (2001) مدخل إلى الصحة النفسية، ط(1)، دار الفكر، عمان.

العجمي، شيخة حسن، (2010) بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

عقل، موفق محمود (2012) نوعية الحياة لدى أسر الأطفال ذوي الشلل الدماغي، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.

فرحات، ليلي السيد (2003) القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

معالي، ابراهيم باجس (2003) أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

الهاشمي، خالد علي (2007) فاعلية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

المراجع الاجنبية

Messner, S; Bjarnasn, Th; Raffalovich, L. & Robinson, B. (2006) Non Marital Fertility and the Effects of Divorce Rates on Youth Suicide Rates. **Journal of Marriage and Family**. 68(4). 105-111.

Leslie, L. (2007) A Randomized evaluation of multidimensional treatment foster care: Effects on school attendance and homework completion in juvenile justice girls chamberlain, Patricia Source: **Research on Social Work Practice**, 17, (6), 657-663

Aykutt. (2006) **An Investigation of Adjustment Levels of Turkish Uninversity Students with Respect to Perceived Communication Skill Levels Social Behavior and Personality**, New York.

Lisiane, C. (2005) The effect of family psychoeducational therapy and social skills training on burden, coping skills and social support of caregivers of patients diagnosed with schizophrenia and/or schizoaffective disorder. **University of Houston**, 178 pages; AAT 3178381.

Wxiong, Phillips, Hu & Kleinman (2003) **Family-based intervention for schizophrenic patients in China. A randomized controlled trial**. Department of Community Medicine, Shashi City Veterans Psychiatric Hospital, China.

Riesch, K. Henriques & Chanchong (2003) Effects of communication skills training on parents and young adolescents from extreme family type. **Journal of child and adolescents psychiatric**. Vol. 16 issue, 4, 162-171.

Netherlands, Springer (1997) The Effects of Strategic and Behavioral Family Therapies on Child Behavior and Depression, **Behavioral science**, Vol 19 , 4, pp537-552.

