

## فعالية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة

أ.د. مفلح دخيل الأكلي

أستاذ المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية جامعة بيشة

د. سطوحى سعد رحيه

أستاذ الصحة النفسية المشارك بكلية

التربية جامعة الأزهر وقسم علم النفس

بكلية التربية جامعة بيشة

### • مستخلص البحث باللغة العربية :

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالباً، مقسمين إلى (٢١) طالباً يمثلوا المجموعة التجريبية، و(٢١) طالباً يمثلوا المجموعة الضابطة، وطبق الباحثان عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثان)، ومقياس الذكاء اللفظي (إعداد جابر عبد الحميد جابر، ومحمود عمر، ٢٠٠٧)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثان) وطُبق على المجموعة التجريبية فقط، وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختباري مان ويتني، وويكلسون، أظهرت النتائج: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية بين متوسط رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية في متوسط رتب القياسين البعدي والتبعي

**فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. مفلح دخيل الأكلبي**

للمجموعة التجريبية، وأوصى البحث بأهمية توعية طلاب الدراسات العليا بالجامعة بمصادر الضغوط الأكاديمية واستراتيجيات التعامل معها، وكذلك توعية أعضاء هيئة التدريس بأهمية البرامج الإرشادية الانتقائية لمساهمتها في تخفيف الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب بالجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد الانتقائي، الضغوط الأكاديمية، طلاب الدراسات العليا.

**مستخلص البحث باللغة الإنجليزية:**

The effectiveness of a selective counseling program in alleviating academic stress

Postgraduate students at the University of Bisha

Dr. Stohi Saad Rahim

Prof. Mufleh Dakhil Al Aklabi

Associate Professor of Mental Health, Faculty of Education,

Professor of Curriculum and Instruction

Al-Azhar University,

Faculty of Education, University of Bisha

Department of Psychology,

Faculty of Education,

University of Bisha

The research aimed to identify the effectiveness of a selective counseling program in alleviating academic stress among graduate students at the University of Bisha. The study sample consisted of (42) students, divided into (21) students representing the experimental group, and (21) students representing the control group. Researchers administered the Academic Stress Scale (prepared by researchers), and the Verbal Intelligence Scale (prepared by Jaber Abdel Hamid Jaber and Mahmoud Omar, 2007), in addition to the selective counseling program (prepared by researchers) which was applied to the experimental group. Analyzing the data statistically using the Mann Whitney and Wicklixon tests, the results showed: There were statistically significant differences at the level of

significance (0.01) on the dimensions of the academic stress scale and the total score between the average ranks of the pre and post measurements for the experimental group in favor of the post measurement. Moreover, there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups on the academic stress scale in the post measurement of the dimensions of academic stress and the total score in favor of the experimental group. Furthermore, there were no statistically significant differences in the dimensions of the academic stress scale and the total score in the average ranks of the two post and follow-up measures for the experimental group. The research recommended educating graduate students at the university about the sources of academic stress and strategies for dealing with them, as well as educating faculty members about the importance of selective counseling programs to contribute to alleviate academic pressures among graduate students at the university.

**Keywords:** selective counseling, academic stress, postgraduate students.

#### • مقدمة البحث:

تختلف البيئة التعليمية في المؤسسات الأكاديمية مقارنة بغيرها، حيث تكون أعراض الضغوط الأكاديمية ومسبباتها متباينة؛ ففي المؤسسات الأكاديمية يعد طلاب الدراسات العليا عرضة للضغوط الأكاديمية، بسبب طبيعة الدراسة في تلك مرحلة؛ إذ عليهم المحافظة على مستوى عالٍ من مهارات البحث العلمي والتحصيل الأكاديمي، والتركيز على القضايا المجتمعية لدراساتها والعمل على معالجتها من خلال بحوثهم العلمية.

وتؤدي كثرة المهام الأكاديمية إلى زيادة الضغوط الأكاديمية التي تتجاوز إمكانيات المتعلمين (Lal, 2014)، والتي قد توجههم إلى عادات دراسية خاطئة، كسوء

**فعالية برنامج إشلاقي انقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة  
د. سطوحي سعد رحيم  
أ.د. هفلا دخیل الأكلي**

إدارة الوقت وتنظيمه؛ مما يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي Baldwin, et, al, (2000).

وتعد المشكلات المالية أهم الضغوطات الحياتية في الجامعة (1996 Cohen, Towbes,؛ كونها تمثل ردة فعل سلبية لدى الطلاب الذين لديهم عبئاً زائداً، أو مجالات أخرى من المتطلبات المفروضة عليهم.

فإدراك التناقض بين المتطلبات البيئية وسعي الطالب إلى تحقيقها، قد يمثل ردة فعل سلبية لدى الطلاب الذين لديهم عبء زائد، في مجالات أخرى من المتطلبات المفروضة عليهم (Agolla & Ongori, 2009)، بينما يرى بشت (Bisht) أن الضغط الأكاديمي مطلباً مرتبطاً بالمهام الأكاديمية التي تتجاوز الإمكانيات الداخلية أو الخارجية للطلاب (Lal, 2014).

ونظراً لما تُحدثه الضغوط الأكاديمية من مشكلات صحية ونفسية لدى الطلاب في مختلف المراحل التعليمية، فقد تعددت الاستراتيجيات والأساليب المختلفة لمواجهتها، وتعليم الطلاب كيفية إدارتها والتغلب عليها؛ لأنها تؤثر سلباً على إنجازهم الدراسي، وصحتهم النفسية والبدنية.

وتهدف البرامج الإرشادية إلى تناول البيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل، وبالتالي تحدث توازناً بين الفرد وبيئته، من خلال مجموعة من الجلسات التي يقوم بها المرشد؛ بهدف تزويد المسترشد بالخبرات والمعارف والمعلومات والمهارات التي تساعد في علاج مشكلاته من خلال مجموعة من الأنشطة والمواقف التربوية؛ لتحقيق النمو السليم (أبو النور، ٢٠٠٠).

ويعد الإرشاد الانتقائي منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية، والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يعتمد بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة المسترشد؛ لتحديد أفضل الفنيات؛ ومدى

وملاءمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية (عزب، ٢٠٠٢: ٥).

ويهدف الإرشاد الانتقائي إلى تغيير السلوك والمشاعر والأحاسيس السلبية إلى إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية (الشناوي، ١٩٩٤).

وقد وجدت عوامل مشتركة أدت إلى ظهور نوعين من العلاج والإرشاد النفسي، (التكاملي - والانتقائي) في العصر الحديث، أهمها: ظهور بعض المعالجين الذين استهدفوا إنشاء حوار مفيد بين المدارس المختلفة، كما ظهرت بعض الإيجابيات لكلا الاتجاهين، أبرزها: تقديم المعالجين خدمات أكثر فاعلية، بينما تمثلت أبرز سلبات الاتجاهين في صعوبة اطلاع المعالج على كل الطرق العلاجية (العودري، ٢٠١٧: ٣٨).

ويتطلب الإرشاد الانتقائي معرفة بالنظريات الإرشادية، ومميزات كل منها وعيوبها، بالإضافة إلى تطبيقاتها العلمية والعملية؛ وأوجه الاستفادة من كل نظرية وفنيتها الإرشادية؛ وصولاً إلى عمل إرشادي ناجح ومؤثر.

وتعد الانتقائية كاتجاه إرشادي من أهم وأكثر الاتجاهات النفسية حتى أنه وصف بأنه إرشاد العصر، وهناك عدداً من العوامل التي ساهمت في هذا من أهمها: تطور النظريات الكلاسيكية القديمة كالتحليلية على يد أنصارها الجدد، والسلوكية على يد سكنر وباندورا، وظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس، وظهور النظريات المعرفية كنظرية: إيليس، ميكينبوم، بيك، ريمي، وانفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات الرئيسية النفسية عن اتجاهاتهم، وتبنيهم هذا الاتجاه، ففي السبعينيات من القرن العشرين بلغ عدد العلماء الذين يتبنون هذا الاتجاه ما بين (٤٠-٦٤٪) في مختلف الإحصائيات. الشهري (٢٠٠٩: ٣٢).

وبناء على ما سبق فإن الإرشاد الانتقائي هو انطلاقة البحث الحالي في محاولة لخفض حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة.

#### • مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثين كعضوي هيئة تدريس بالجامعة، لاحظ الباحثان ظهور العديد من المشكلات الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، تمثلت تلك المشكلات في مشكلات أكاديمية، ومشكلات مالية، ومشكلات في إدارة الوقت وتنظيمه، الأمر الذي يعد من السهل التعامل معه في الظروف العادية، لكن مع طلاب الدراسات العليا قد يصبح الأمر مختلفاً تماماً حيث زادت الضغوط لدى الطلاب بصفة عامة وطلاب الدراسات العليا بصفة خاصة.

وتشكل الصعوبات الدراسية ضغطاً شديداً على الطلاب في مختلف المراحل الدراسية، فهي تعبر عن مشكلات تنبع من بيئة الطلاب الخارجية سواء كانت أسرية، أو مدرسية، أو جماعية، أو مهن مستقبلية، وتوصلت دراسة (Moawad, 2020) إلى أن أهم الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعات السعودية هي الاختبارات، وكمية الواجبات أو التكاليفات، ووقت المحاضرات، والإمكانات المادية، ويؤدي عدم قدرة الطلاب على مواجهة هذه المشكلات إلى إدراكهم لمصادر الضغوط التي تواجههم (عبد العليم، ٢٠٢٢)، مما يؤدي إلى ظهور الضغوط الأكاديمية لديهم، فتؤثر على صحتهم العقلية، والجسدية، وقدرتهم على أداء المهام الدراسية بكفاءة (Ciarrochi & Akgun 2003)

وتعبر الضغوط عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية، وعقلية، وعضوية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغوط، التي هي مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط (السرطاوي، والشخص، ١٩٩٨: ١٥)، وتعد الضغوط الأكاديمية من أهم مصادر الضغوط النفسية كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة

على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الاختبارات (شقيق، ٢٠٠٢)، ويرتبط الضغط الأكاديمي بالمهام الأكاديمية التي تتجاوز الإمكانيات الداخلية أو الخارجية للطلاب. (Lal, 2014)، كما ترتبط الضغوط الدراسية بمصادر تتعلق بصعوبة فهم المناهج الدراسية والقلق من الامتحانات، واضطراب العلاقات التفاعلية بين الطالب والمعلم، أو الطالب وأقرانه، وطبيعة البيئة الأسرية (عبد العزيز، ٢٠٠٤).

ويمكن مواجهه الضغوط، والتحكم فيها من خلال تحديد الأولويات، وتنظيم الوقت، ومواجهة المشكلات، ووضع البرامج الزمنية لحلها، فالتحكم في الوقت وسيله مهمة للتخلص من الضغوط (Macan, 1996).

من هنا سعى الباحثان إلى تعرف فعالية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، وتوظيف فنيات الإرشاد الانتقائي في تنفيذ البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح، ويمكن المساهمة في معالجة مشكلة البحث من خلال الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية وأبعادها؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الضغوط الأكاديمية وأبعادها؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية وأبعادها؟

• أهداف البحث:

سعى البحث لتعرف فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعة بيشة.

• أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- إثراء المعرفة النظرية للأبحاث حول مفهوم الضغوط الأكاديمية والبرامج الإرشادية في مجالات التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي، والمناهج وطرق التدريس.

- يفيد البحث أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والعاملين في مجال التعليم، للتعرف على مصادر الضغوط الأكاديمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج البحث الحالي العاملين في المجال التربوي من خلال الاستفادة من نتائج البحث وأدواته.

- مساعدة أعضاء هيئة التدريس في التعامل مع الطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية بما يعود بالنفع عليهم.

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي في وحدات الإرشاد الطلابي بالجامعة لتخفيف الضغوط الأكاديمية لديهم بأبعادها المتعددة.

- التوصل إلى تعريف إجرائي محدد لمفهوم الضغوط الأكاديمية، مما يتيح إمكانية القياس الدقيق له، ويساعد على بناء مقاييس جديدة تتفق وظروف البيئة المحلية.

• حدود البحث:

- الموضوعية: تحدد الحدود الموضوعية للبحث الحالي بتعرف فعالية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة.
- البشرية: طلاب الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة بيشة.
- المكانية: جامعة بيشة.
- الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٣هـ. بمعدل جلستين أسبوعياً<sup>(\*)</sup>

• مصطلحات البحث:

- البرنامج الإرشادي (Counseling Program)

يعرف زهران (١٩٨٩) "البرنامج الإرشادي، بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردية وجماعية للمسترشدين، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم حيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي".

ويعرف الباحثان البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية المنظمة والمخطط لها سلفاً، من خلال تقديم مجموعة جلسات إرشادية وفتيات مناسبة تستند إلى النظرية الانتقائية بهدف تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة.

(\*) قام بتنفيذ البرنامج الإرشادي الانتقائي د. سطوحى سعد رحيم، الأستاذ المشارك بقسم علم النفس.

#### - الإرشاد الانتقائي (Elective Counseling)

يعرف أبو النور (٢٠٠٢، ٢٠٠٠) الإرشاد الانتقائي بأنه: شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاما يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل.

ويعرفه الشهري (٢٠٠٩) بأنه: الاتجاه الذي يمثل النضج الإرشادي والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة الذي تتكامل فيه الفنيات الإرشادية وتعمل على مواجهة الاختلافات والفروق والتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات والمسترشدين، والذي يحقق المرونة، والالتزان، والشمول، القائم على التنظيم، والتنوع والاختيار بأسلوب متلاحم ومنسجم ومنسق.

ويعرف الباحثان الإرشاد الانتقائي بأنه: الأسلوب الحديث الذي يمكن المرشد من الاستفادة من جميع النظريات بانتقاء الفنيات المناسبة لمشكلة المسترشد ودمجها في أسلوب شامل يراعي الفروق بين الأفراد ويراعي الفروق بين الفرد نفسه.

#### - الضغوط الأكاديمية:

يرى جابر، وكفاي (١٩٩٣، ١٢٨) أن الضغوط عبارة عن حالة من الاجهاد الجسمي، والنفسي التي تلقي على الفرد مطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، بينما ترى (علاء الدين، ٢٠٠٥) أنها تنشأ من ضغط المناهج الدراسية والامتحانات والعقوبات والقواعد الدراسية والنشاط الدراسي والواجبات المنزلية، وما يتوقعه الأهل من الطالب.

ويعرفها الباحثان الحاليان بأنها الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية، والجوانب النفسية والاجتماعية (لطالب الدراسات العليا)، وما يتعرض له من مواقف

مرتبطة بالتعامل داخل الجامعة، وما ينشأ عن ذلك من ضغوط مرتبطة بعملية التعلم والتعليم، كما يقاس بالمقياس المستخدم في البحث الحالي.

• أدبيات البحث:

أولاً: البرامج الإرشادية (Counseling Programs):

تعتبر البرامج الإرشادية هي التطبيق الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إن لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة، فكل مشكلة تحتاج إلى برنامج إرشادي خاص بها.

- مفهوم البرنامج الإرشادي:

عبارة عن برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً لفرد واحد أو مجموعة من الأفراد بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (أبو النور، ٢٠٠٠).

وتهدف البرامج الإرشادية إلى عدة أهداف منها ما يلي:

- ١- فهم الذات: وتهدف برامج الإرشاد إلى مساعدته الفرد على فهم ذاته وقدراته ومشكلاته وحاجاته والوعي بذاته جسمياً وعقلياً ووجدانياً.
- ٢- تحقيق الذات: وتهدف البرامج الإرشادية إلى العمل مع الفرد لتحقيق ذاته ويقصد به: العمل مع الفرد حسب حالته، وفي هذا الصدد يوضح كارل روجرز بأن الفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات، وهذا الدافع يجعله على استعداد دائم لفهم ذاته ومعرفة، وتحليل نفسه، وفهم استعداداته وإمكانياته.
- ٣- تعديل السلوك: وتهدف البرامج الإرشادية إلى تعديل السلوكيات غير المقبولة بسلوكيات مقبولة.

٤- تحقيق التوافق: إن أهم أهداف البرامج الإرشادية تحقيق التوافق أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد ومتطلبات البيئة ومن مجالات تحقيق التوافق (التوافق الشخصي، والتوافق التربوي، والتوافق المهني، والتوافق الاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية، وتحسين العملية التربوية) (أبو النور، ٢٠٠٠).

#### ثانياً: الإرشاد الانتقائي (Integrative eclectic counseling)؛

يعتبر الاتجاه الانتقائي اتجاه شامل ومتكامل ومميز واتجاه منفتح قابل للإضافة لكل جديد منطلق من إمكانيه الاستفادة من كل النظريات بما يتناسب مع الحالة الإرشادية فهو يراعي التنوع والمرونة والإرشاد الانتقائي يعتمد على العديد من النظريات والفنيات الإرشادية.

ويشير الداھري (٢٠٠٥: ٤٣٩) إلى أن الانتقائية تعتبر كأسلوب إرشادي وليس كنظرية اسماء (الإرشاد الخياري) ويرى أن ثورن قدم ما يمكن أن يعتبر أشمل أساليب الإرشاد الشخصية، ويفضل الأسلوب الانتقائي، والذي يعتبره الأسلوب العلمي الوحيد نظراً لشموليته.

ويضيف عبد العزيز (٢٠٠١) أن الانتقائية تركز على مبدأ رئيس ومهم وهو مبدأ الفروق الفردية، بمعنى أن لكل شخص فرديته الخاصة، وبالتالي يترتب على هذا المبدأ تنوع الطرق والأساليب العلاجية التي تستخدم، وعدم الاعتماد على صيغة واحدة، وقد ينظر المرشد إلى خصائص وتوقعات وحاجات المسترشدين ويختار على أساسها الطرق والفنيات التي تناسبهم.

ويعمل الإرشاد في الاتجاه الانتقائي على تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد، وذلك من خلال مساعدته على تحمل مسؤولية ذاته، للوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

– أهداف الإرشاد الانتقائي:

للإرشاد الانتقائي أهدافه التي يسعى لتحقيقها – أيضا – بالطريقة التي يراها مناسبة، وتتلخص أهداف الإرشاد الانتقائي بتركيزه على تنمية الاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية لدى المسترشد، من خلال جعله يتحمل مسؤولية حياته، ومساعدته للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الوظيفي، والتمتع بأقصى درجات الصحة النفسية العامة والخاصة، وذلك كل بحسب قدرته وإمكانياته وحسب طاقته الخاصة.

ويحدد (الشناوي، ١٩٩٤: ٢٦٥) أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل في ثمان نقاط وتشمل جوانب الشخصية بكل مكوناتها (المشاعر والأحاسيس، السلوك والتصورات العقلية بشقيها السلبية والإيجابية، الجوانب المعرفية والأفكار الخاطئة، العلاقات الاجتماعية والبيولوجية).

ويمكن تعدادها في النقاط التالية:

- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
  - تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
  - تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
  - تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
  - تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
  - تصحيح الأفكار الخاطئة.
  - إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
  - المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.
- ويشير عقل (٢٠٠٠) إلى المبادئ الرئيسة للاتجاه الانتقائي والتي لخصها فيما يلي:

يلي:

- يرى الاتجاه الانتقائي أن سلوك الإنسان يتأثر بعدة عوامل، منها وراثية وبيئة وبيولوجية واجتماعية تتمثل في علاقة الفرد مع الآخرين وما يترتب عليه من عملية التفاعل معهم.
- يحدث الاضطراب النفسي أو عدم التكيف بسبب تعلم غير مناسب وإلى نقص بالمعلومات أو الخبرات أو تعلم من نماذج سلوكية غير سوية، وبالتالي تظهر لدى الفرد استجابات انهزامية غير توافقية.
- يفترض أنصار هذا الاتجاه أن لكل فرد مشكلة قد ينفردها عن الآخر، وهذا يتطلب اختيار طرق فاعلة وصادقة من كل المدارس بما يناسب الحالة الفردية وتمكنه من حل مشكلاته.
- يؤمن هذا الاتجاه بطريق الفردية أي أن كل مريض يعتبر فريدا من نوعه؛ أي لا يصلح استخدام نفس الطريقة العلاجية مع كل الأشخاص برغم معاناتهم بنفس المشكلة؛ لأنه قد يتميز الفرد بخصائص وأسباب اضطرابه عن الآخر.

#### - الشخصية من وجهة نظر الانتقائية:

يرى ثورن أن الشخصية تتكون من مجموعة الحالات المتغيرة (التغيرات السلوكية) للفرد ككل في محاولات للتغلب على مشكلات تفاعله مع البيئة بطريقة فريدة تميزها عن غيرها من الآخرين، وأن وجهة النظر الانتقائية ترى أن الكائن الحي تعود على أن يكافح من أجل المحافظة على أعلى مستوى من التكامل، وأن الفرد يتطور بثبات ويتغير ويمارس مستويات مختلفة من التكامل وهذه المستويات المختلفة من التكامل يؤثر بعضها في بعض، وتتغير مع الوقت مادام الكائن الحي يتطور، كما أن السلوك عند ثورن هو تدفق مستمر دائم التغيير وأن السلوك يتجه لأن يكون منزله إنسانيه وضعيه ببيئة متغيرة ومتداخلة شخصيا، ويعتقد ثورن أن الشعور هو الحقيقة لعلم النفس والخبرات الشعورية هي حقائق السلوك الأولية التي يعتبر وجودها حقيقيا، ولا يمكن إنكاره وهي التي تحدد الحالة العقلية بسبب سوء تنظيم الشعور

(الاضطراب في السلوك) وهكذا تصبح الذات قادرة على تنظيم كل الكائن العضوي وتدفعه لعمل أشياء قد تكون ضد غرائزه واهتماماته (سعضان، ٢٠١٧).

ويؤكد ثورن على أن تطور الشخصية يرتبط بعوامل منها المحددات البيولوجية لبنية الجسم والعوامل الثقافية وتحقيق الذات، الذي يتضمن عدم الرضا عن الذات، والعمل على تحسين الذات، وبلوغ الكمال، وينظر ثورن إلى طبيعة الاضطراب النفسي أن أولى حاجات الفرد المحافظة على أعلى المستويات الممكنة من التكامل عبر الزمن، وهذه الحاجات هي الأصل في تحقيق الفرد لذاته، كما أشار ثورن أن تنظيم الشخصية يتضمن عددا من الدوافع التي تؤدي إلى تنظيم أعلى للإنسان، ويتضمن حاجته لتعظيم نفسه أي أن يصل بنفسه إلى الحد الأقصى لإنسانيته الدافع إلى تحقيق الثبات في التنظيم، كحفظ الذات والاتزان الفيزيائي البدني والعادات وضبط السلوك وأهداف الحياة وأغراضها والأدوار والمراكز الاجتماعية وأسلوب الحياة (عبد العزيز، ٢٠٠١).

### ثالثاً: الضغوط الأكاديمية:

تعد الضغوط الأكاديمية خبرات عاطفية غير سارة، ناشئة عن الدراسة في الكلية يتعرض لها الطالب، وتولد لديه عناصر من القلق والعداوة والاكتئاب، وتؤثر سلباً على التحصيل الدراسي (بدراي، ١٩٩٠)، ويرتبط الضغط الأكاديمي بالمهام الأكاديمية التي تتجاوز الإمكانيات الداخلية أو الخارجية للطلاب (Lal, 2014)، كما ترتبط الضغوط الدراسية بمصادر تتعلق بصعوبة فهم المناهج الدراسية والقلق من الامتحانات، واضطراب العلاقات التفاعلية بين الطالب والمعلم، أو الطالب وأقرانه، وطبيعة البيئة الأسرية (عبد العزيز، ٢٠٠٤)، كما تنشأ الضغوط الأكاديمية من ضغط المناهج الدراسية والامتحانات، والعقوبات والأنظمة الدراسية والنشاط الدراسي، والواجبات المنزلية، والفضل الدراسي، وما تتوقعه أسرة الطالب منه (علاء الدين، ٢٠٠٥).

وترى (Soon & Yunjin, 2017) أن الضغوط الأكاديمية عبارة عن "المشكلات التي يواجهها الطلاب ويعانون منها، وتكمن في صعوبة التركيز والتذكر بشكل ملائم، وشروء الذهن لديهم"، وتؤثر الضغوط الأكاديمية تأثيراً سلبياً على الحالة النفسية والفسولوجية لطلاب الجامعة، وبالتالي على جودة حياتهم ونقص الدافعية الأكاديمية (Liu, 2015; Garcia Poset al, 2015)، (Rosiek Rosiek Krysiewska, 2016.)

وتوصلت العديد من الدراسات إلى أن مفهوم الضغوط الأكاديمية متعدد الأبعاد مثل الضغوط المرتبطة بتوقعات الآباء، والمرتبطة بالمادة العلمية وحجمها، والمرتبطة بالاختبارات، والمرتبطة بإدارة الوقت، وجودة العلاقة مع الأستاذ، والتعامل مع الأقران، وأيضاً القلق من الامتحانات، والخوف من الفشل خاصة في السنوات الدراسية، (Bedewy & Gabriel, 2015; Kwaah & Essilfie, 2017; Lin & Azzi, 2020) (Chen, 2009. Wuthrich, lagiello)

#### - بعض النظريات المفسرة لمفاهيم البحث:

يرى بياجيه أن النمو المعرفي هو نتيجة طبيعية للتفاعل بين الفرد وبيئته وفق عوامل النضج والخبرة؛ لذلك من الضروري تزويد المتعلم ببيئة غنية بالمشيرات العقلية واستخدام طرق التدريس التي تركّز على إتاحة الفرص للمتعلم للاكتشاف والوصول إلى المعارف والمعلومات بنفسه، وتشجيعه على ممارسة التفكير من خلال أساليب التحليل والاستنتاج، واكتشاف العلاقات (العتوم وآخرون، ٢٠١٧). ويرى برونر أن التعلم يحدث نتيجة معالجة المتعلم للمعلومات من خلال التحليل وإعادة التركيب فيتم تحويلها إلى معلومات جديدة باستخدام عمليات الاستقراء، أو الاستنباط، أو باستخدام المشاهدة، أو أية طريقة أخرى، فالمتعلم يكتشف الأفكار والحلول بنفسه مما يوّلد لديه شعور بالرضا والرغبة في مواصلة التعلم ويتيح له اكتشاف أفكار وحلول جديدة للمشكلات بنفسه (العتوم وآخرون، ٢٠١٧).

وتفترض نظرية فيجوتسكي أن التفاعل الاجتماعي أمر أساسي للتنمية المعرفية، بمعنى أنه يتم توجيه وبناء القدرات المعرفية اجتماعياً، وبذلك فإن الثقافة السائدة في المجتمع هي بمثابة وسيط لتشكيل وتطوير قدرات محددة، مثل التعلم والذاكرة والانتباه وحل المشكلات، كما تلعب الأدوات الخاصة بالثقافة دوراً أساسياً في التطور المعرفي والفكري، هذه الأدوات قد تشمل مختلف ما صنعه الإنسان، بدءاً من الكتب وأجهزة الكمبيوتر إلى التقاليد الثقافية، فهي بذلك أحدثت تغييراً في النظم التعليمية فالتعلم من منظورها قد يحدث بمساعدة أقران أكثر مهارة، أو بالتفاعل مع الكبار أو المواقف المختلفة أو المعتقدات الثقافية، كل ذلك يسهم في اكتساب المتعلم للمعرفة والمهارات الجديدة (Doolittle, 1997).

#### • دراسات سابقة:

أجرى (عبد الرازق، ٢٠١٢) دراسة هدفت إلى تعرف الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين عقلياً، طبق مقياس المصفوفات المتتابعة، ومقياس ستانفورد بينيه الصورة الرابعة (١٩٩٨)، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الضغوط الأكاديمية، البرنامج الإرشادي، وذلك على عينة تجريبية عددها (٢٠) بواقع ١٠ طالبات و ١٠ طلاب، وتوصلت الدراسة إلى وجود ضغوط أكاديمية شائعة يتعرض لها الطلاب المتفوقين عقلياً تؤثر على أدائهم الأكاديمي، وكذلك التأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الصمود النفسي في الحد من هذه الضغوط. وتناول الخواجه (٢٠١١) استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الضغط النفسي، لدى عينة مكونة من (٢٦) طالباً، مقسمة إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة تكون كل منها من (١٣) طالباً، وأظهرت النتائج جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

## فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة د. سطوحى سعد رحيم

---

### أ.د. هفلا دختل الأكلي

---

هدفت دراسة (عبد الله، ٢٠١٥) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية، تكونت العينة من (١٥٠) طالباً جامعياً (٧٢ ذكراً و٧٨ أنثى) طبق مقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس فعالية الذات الأكاديمية ومقياس القلق، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد القلق والضغوط الأكاديمية.

هدفت دراسة إسماعيل (٢٠١٤) إلى التحقق من فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، طبق عليهن مقياس الضغوط الأكاديمية، والبرنامج الإرشادي الانتقائي، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة، إحداهما ضابطة (١٠)، والأخرى تجريبية (١٠)، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرى عبد الهادي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى استخدام برنامج إرشادي من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط للشباب الجامعي، تكونت مجموعة الدراسة من (١٠) من طلاب الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي ومكوناته.

وتصدت دراسة عبود (٢٠١٤) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي للتعامل مع بعض المشكلات الأكاديمية والنفسية لدى طلاب الجامعة العمالية، تكونت عينة البحث من ٢٠ طالبا، واستخدم البحث قائمة من مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية. واستبيان مفتوح، ووجد فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على قائمة مشكلات الطالب الجامعي لصالح التطبيق البعدي.

وهدف دراسة (القصي، ٢٠١٧) إلى وضع نموذج بنائي يوضح التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الضغوط الأكاديمية المدركة وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى

طلبة الجامعة، أجريت الدراسة على عينة عددها (١٩١) طالبا بواقع (١٠٠ ذكور، ٩١ إناث)، طبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية المدركة، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة، ومقياس دافعية الإنجاز لطلاب الجامعة ومقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة. وأظهرت النتائج أن الطلاب أكثر استخداما لاستراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة.

واستهدفت دراسة بلبل (٢٠١٨) تعرف تأثير النوع ومستوى التحصيل الدراسي والتفاعل الثنائي بينهما على كل من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، تم تطبيق اختبار الذكاء الناجح، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية على عينة قوامها (٢١٧) منهم (٩٧) متفوقين و(١٢٠) عاديين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء التحليلي والإبداعي والدرجة الكلية للذكاء الناجح وبين استراتيجيات الإقدام، واستراتيجية تجنب المواجهة والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى المتفوقين. وأجرت عشعش (٢٠١٨) دراسة استخدام الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب على كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية.

وتناولت دراسة عبد الخالق (٢٠١٨) استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من اضطراب القلق لدى الطلاب الجامعيين، تكونت العينة من (١٦) طالبا، واستخدم مقياس إدراك الاضطرابات (القلق)، وكذلك برنامج إرشادي جمعي تدريبي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مجال اضطراب القلق لدى عينة المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

هدفت دراسة عيد (٢٠١٩) إلى تقديم فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب ضعاف السمع، تكونت العينة

**فعالية برنامج الإرشاد انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

من (٢٠) طالباً، مجموعة تجريبية عشرة طلاب: (٦ ذكور، ٤ إناث)، والأخرى ضابطة، وعددها (١٠) طلاب: (٥ ذكور، ٥ إناث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي.

**• التعليق على الدراسات والبحوث السابقة:**

- من خلال استعراض الباحثين للدراسات والبحوث السابقة، تبين ما يلي:
- وجدت دراسات تناولت تعرف الضغوط الأكاديمية الشائعة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، كدراسة: (عبد الرازق، ٢٠١٢)، عن المتفوقين عقلياً، ودراسة، (عيد، ٢٠١٩)، في خفض الضغوط الأكاديمية لضعاف السمع.
  - بينما وجدت دراسات تناولت تعرف العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات، كدراسة، (عبد الله، ٢٠١٥).
  - كما وجدت دراسات هدفت إلى تعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط، كدراسة: (عبد، ٢٠١٤)، (إسماعيل، ٢٠١٤)، (مرجان، ٢٠١٧)، (القصي، ٢٠١٧)، (عشعش، ٢٠١٨)، (عبد الخالق، ٢٠١٨).
  - بينما وجدت دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط والدافعية للإنجاز، كدراسة (القصي، ٢٠١٧).
  - كما أجريت دراسات على طلاب الجامعات، كدراسة (إسماعيل، ٢٠١٤)، و(عبد الهادي، ٢٠١٤)، و(عبود، ٢٠١٤)، و(عبد الله، ٢٠١٥)، و(القصي، ٢٠١٧).
  - كما وجدت دراسات تناولت برامج إرشادية سواء إرشاد انتقائي، أو جمعي في تخفيف حدة الضغوط كدراسة: (الخواجه، ٢٠١١)، (إسماعيل، ٢٠١٤).
  - لم توجد في - حدود علم الباحثين- دراسة تناولت الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا للمرحلة الجامعية.
  - لم توجد في - حدود علم الباحثين- دراسة تناولت فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا.

- تأتي الدراسة الحالية منفردة في كونها تتناول متغيرات مهمة لطلاب الدراسات العليا.

• **فروض البحث:**

من خلال اطلاع الباحثين على الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الضغوط الأكاديمية وأبعاده.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والمتبعي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية وأبعاده.

• **إجراءات البحث:**

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي والذي يحاول الباحثان من خلاله إعادة بناء الواقع في موقف تجريبي بهدف الكشف عن أثر متغير تجريبي (البرنامج الإرشادي الانتقائي) في متغير تابع هو (الضغوط الأكاديمية) في ظروف يسيطر الباحثان فيها على بعض المتغيرات الأخرى التي يمكن أن تترك أثرها على المتغير التابع عن طريق ضبط هذه المتغيرات في المجموعتين التجريبية والضابطة.

• **التصميم التجريبي للبحث:**

يعتمد التصميم التجريبي في البحث الحالي على القياس القبلي والبعدي لكل من طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يقيس الباحثان الضغوط الأكاديمية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة قياساً قبلياً، ثم يُطبق البرنامج الإرشادي الانتقائي على المجموعة التجريبية فقط ولا يُطبق على المجموعة

**فعالية برنامج إشلاحي انقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**      **أ.د. هفلا دخیل الأكلي**

---

الضابطة، ثم يُطبق القياس البعدي للضغوط الأكاديمية على (طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة) في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، وبحسب الفرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي في كل مجموعة (التجريبية - الضابطة) لمعرفة أثر البرنامج على المتغير التابع.

**• المشاركون في البحث:**

قام الباحثان باختيار طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة لإجراءات البحث الحالي، وقد تم اختيار عينة البحث على مرحلتين - المرحلة الأولى: تمثل العينة الاستطلاعية وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط الأكاديمية، واختبار الذكاء اللفظي، وقد بلغ عددها (٤٨) طالبا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٦-٤٥) سنة، والمرحلة الثانية: تمثل العينة الأساسية وبلغ عددها في صورتها الأولية (٥٢) طالبا من طلاب الدراسات العليا، وبعد استبعاد الطلاب الذين كانوا ضمن العينة ولم يحضروا التجربة ولم يكملوا الإجابة عن أدوات الدراسة أصبح عدد المشاركين (٤٢) طالبا مقسمين إلى (٢١) طالبا يمثل المجموعة التجريبية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٦-٤٥) سنة بمتوسط عمري مقداره (٣٥,٢٤) عام، وانحراف معياري (٥,٦٣)، و(٢١) طالبا يمثلوا المجموعة الضابطة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٦ - ٤٥) سنة بمتوسط عمري مقداره (٣٥,٥٧) سنة، وانحراف معياري (٥,٦٢). والجدول التالي رقم (١) يوضح حجم أفراد المرحلتين طبقاً لمجموعات البحث.

جدول (١) عدد الطلاب المشاركين في عينة البحث الاستطلاعية وفي المجموعتين التجريبية والضابطة.

| م | الدراسات العليا                  | نوع العينة      | عدد الطلاب | الإجمالي                             |
|---|----------------------------------|-----------------|------------|--------------------------------------|
| ١ | طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة | عينة التقنين    | ٤٨         | ٩٠<br>طالباً من طلاب الدراسات العليا |
|   |                                  | العينة الأساسية | ٤٢         |                                      |

يتضح من الجدول السابق أن عدد الطلاب المشاركين في عينة البحث الاستطلاعية (٤٨) طالباً، وللعينة الأساسية (٤٢) طالباً، (٢١) طالباً يمثلوا المجموعة التجريبية، و(٢١) طالباً يمثلوا المجموعة الضابطة، وبذلك يكون إجمالي عدد عينة البحث (٩٠) طالباً من طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة.

ضبط المتغيرات المتدخلة: -

قام الباحثان بضبط المتغيرات المتدخلة والتي من شأنها أن تؤثر على متغيرات البحث (المتغير المستقل) وهو البرنامج الإرشادي الانتقائي في تأثيره على المتغير التابع (الضغوط الأكاديمية)، وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات المتدخلة والتي تبين من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة أن لها تأثيراً على الضغوط الأكاديمية.

#### ١- العمر الزمني:

يتراوح العمر الزمني لأفراد عينة الدراسة الحالية ما بين (٢٦ - ٤٥) سنة، وتم ضبط العمر الزمني لأفراد العينة من مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) من خلال حساب الباحثان دلالة الفروق بين أعمار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار مان ويتني.

**فعالية برنامج إشلافي انقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحي سعد رحيق**  
**أ.د. مقلد دخیل الأكلي**

جدول (٢) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب أعمار المجموعتين

**التجريبية والضابطة في العمر الزمني**

| المتغير | البيان<br>المجموعة | ن  | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | معامل u | قيمة z | مستوى<br>الدلالة |
|---------|--------------------|----|----------------|----------------|---------|--------|------------------|
| العمر   | التجريبية          | 21 | 21.33          | 448.00         | 217.000 | 0.088  | 0.930            |
| الزمني  | الضابطة            | 21 | 21.67          | 455.00         |         | -      | غير دالة         |

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة ( $Z$ ) غير دالة إحصائياً بالنسبة للعمر الزمني بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت (- ٠,٠٨٨)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، مما يعني أن هناك تكافؤاً بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني.

**٢- متغير الذكاء:**

قام الباحثان الحاليان بضبط هذا المتغير لدى مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) من خلال تطبيق اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الجامعية (إعداد/ جابر عبد الحميد جابر، ومحمود عمر، ٢٠٠٧)، على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم حسب الباحثان دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار "مان ويتني". والجدول التالي (٣) يوضح قيمة ( $z$ ) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء.

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية

والضابطة على متغير الذكاء

| المتغير | البيان<br>المجموعة | ن  | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | U       | قيمة Z | مستوى<br>الدلالة |
|---------|--------------------|----|----------------|----------------|---------|--------|------------------|
| الذكاء  | التجريبية          | 21 | 21.31          | 447.50         | 216.500 | 0.101  | ٠,٩٩١            |
| اللفظي  | الضابطة            | 21 | 21.69          | 455.50         |         | -      | غير دالة         |

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (z) لمعرفة الفروق بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء بلغت (- ٠,١٠١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين وهذا يعد مؤشراً على التكافؤ بينهما في متغير الذكاء.

### ٣- المستوى الاقتصادي والاجتماعي:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية (طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة) من طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، واتضح للباحثين تقارب المستوى الاقتصادي والاجتماعي بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة.

### ٤- القياس القبلي للضغوط الأكاديمية:

استخدم الباحثان اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لتعرف مدى دلالة الفروق بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية في القياس القبلي، وقد تم التكافؤ بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للضغوط الأكاديمية وأبعادها باستخدام اختبار "مان ويتني" كما هو موضح بالجدول التالي.

**فعالية برنامج إشاعي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دخيل الأكلي**

جدول (٤) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية وأبعادها في القياس القبلي.

| المتغير               | المجموعة  | ن  | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معامل U | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------------------|-----------|----|-------------|-------------|---------|--------|---------------|
| البعد الأول           | التجريبية | 21 | 22.59       | 497.00      | 240.000 | -0.047 | .962 غير دالة |
|                       | الضابطة   | 21 | 22.41       | 493.00      |         |        |               |
| البعد الثاني          | التجريبية | 21 | 22.57       | 496.50      | 240.500 | -0.035 | .972 غير دالة |
|                       | الضابطة   | 21 | 22.43       | 493.50      |         |        |               |
| البعد الثالث          | التجريبية | 21 | 22.64       | 498.00      | 239.000 | -0.071 | .944 غير دالة |
|                       | الضابطة   | 21 | 22.36       | 492.00      |         |        |               |
| البعد الرابع          | التجريبية | 21 | 22.52       | 495.50      | 241.500 | -0.012 | .991 غير دالة |
|                       | الضابطة   | 21 | 22.48       | 494.50      |         |        |               |
| الدرجة الكلية للمقياس | التجريبية | 21 | 22.64       | 498.00      | 239.000 | -0.071 | .944 غير دالة |
|                       | الضابطة   | 21 | 22.36       | 492.00      |         |        |               |

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لكل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (- ٠,٠٤٧ - ٠,٠٣٥ - ٠,٠٧١ - ٠,٠١٢)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح، مما يعنى

أن هناك تكافؤاً بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للضغوط الأكاديمية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية.

| المجموعة الضابطة  |                 | المجموعة التجريبية |                 | الأبعاد                                          |
|-------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري  | المتوسط الحسابي |                                                  |
| 7.29407           | 39.8182         | 7.49603            | 40.0000         | الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية               |
| 11.93525          | 46.5455         | 12.00550           | 46.6818         | الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية     |
| 13.42544          | 42.6364         | 13.55636           | 42.8182         | الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة |
| 11.39881          | 49.8636         | 11.42461           | 49.9545         | الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم                 |
| 41.98673          | 178.8636        | 42.39915           | 179.4545        | الدرجة الكلية للمقياس                            |

**فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**      **أ.د. هفلا دختل الأكلي**

---

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية، وهذا يشير إلى التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي للضغوط الأكاديمية.

**• أدوات البحث**

**أولاً: مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا: (إعداد الباحثان)**  
يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا، وقد مر إعداده بالخطوات الآتية: -

١- اعتمد الباحثان في بناء المقياس على الآتي:

أ. تعريف الباحثان للضغوط الأكاديمية بأنها التحديات المرتبطة بالمقررات الدراسية، ومواجهة المتغيرات النفسية والاجتماعية، وكيفية التعامل مع الحياة الجامعية، وتوظيف مهارات التعليم عن بعد في عملية التعليم والتعلم، وتحدد إجرائيا بمجموع استجابات الطلاب على عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا بأبعاده الأربعة (إعداد الباحثين).

ب. الاسترشاد ببعض الأدوات التي استخدمت لقياس الضغوط الأكاديمية مثل: (الجمال، ٢٠٠٤)، (عبد الرازق، ٢٠١٢)، (إسماعيل، ٢٠١٤)، (عبد الله، ٢٠١٥)، (عيد، ٢٠١٩).

ج. تحديد الأبعاد الأكثر تكرارا ومناسبة لعينة الدراسة الحالية والتي تضمنتها المفاهيم والدراسات السابقة والأدوات الخاصة بقياس الضغوط الأكاديمية، حيث أمكن للباحثين تحديد أربعة أبعاد أساسية هي على النحو الآتي:

- **البُعد الأول:** الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية: ويعرفه الباحثان إجرائيا بأنه: صعوبة توظيف طالب الدراسات العليا لخبراته في التعامل مع المقررات الدراسية، وضعف الاستفادة منها في حل المشكلات التي تواجهه، ونقص الشعور بالراحة النفسية، والمتعة الدراسية أثناء دراسته لتلك المقررات.
  - **البُعد الثاني:** الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية، ويعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: التحديات التي تواجه طالب الدراسات العليا، وتحد من قدرته على التعايش مع زملائه، وتشعره بعدم أهمية مستقبله، وخوفه من الرسوب والفسل، واخلقه في تكوين علاقات اجتماعية هادفة وبناءة.
  - **البُعد الثالث:** الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة، ويعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: نقص مهارة طالب الدراسات العليا في التعامل مع مكونات الموقف التعليمي، وضعف تقديره للخدمات الجامعية الإرشادية والعلمية، ونقص خبراته عند تعامله مع أساتذته وزملائه.
  - **البُعد الرابع:** الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم، ويعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: ضعف مهارات طالب الدراسات العليا في عملية التعليم والتعلم الإلكتروني، وتقصيره في إنجازه للمهام والتكليفات المكلف بها، وضعف التفاعل مع أساتذته وزملائه، ونقص خبراته بالاختبارات وأساليب تقويمها.
- ٢- في ضوء ما سبق صاغ الباحثان (٥٨) عبارة لقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، حيث خُصص للبُعد الأول (١٢) عبارة وللبعد الثاني (١٥) عبارة، وللبعد الثالث (١٥) عبارة، وللبعد الرابع (١٦)، وهذه العبارات بعضها صيغ في صيغة ايجابية والآخر في صورة

**فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

سألبة تشمل الأبعاد الأساسية الأربعة السابقة للضغوط الأكاديمية، ويلي كل عبارة خمس اختيارات هي: (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة) لكل اختيار درجة.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: قام الباحثان بحساب صدق المقياس في الدراسة الحالية بالطرق التالية:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٩) من الأساتذة المتخصصين في مجالات الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والمنهج وطرق التدريس، للحكم عليه، وأخذ آرائهم في ضوء محكات التحكيم التالية، والجدول التالي يوضح آراء المحكمين على مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة.

جدول (٦) نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية  
 (ن=٩) محكمين

| م                  | عناصر التحكيم                                             | عدد الاتفاق | نسب الاتفاق |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| ١                  | صلاحية المقياس من حيث وضوح صياغة تعليماته.                | ٩           | ١٠٠%        |
| ٢                  | مدى دقة صياغة عبارات المقياس ووضوحها.                     | ٨           | ٨٨,٨%       |
| ٣                  | مدى تمثيل كل مفردة للبعد الذي تقيسه.                      | ٨           | ٨٨,٨%       |
| ٤                  | مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.                  | ٩           | ١٠٠%        |
| ٥                  | مدى ملائمة العبارات لمستوى طلاب الدراسات العليا بالجامعة. | ٨           | ٨٨,٨%       |
| متوسط نسب الاتفاق. |                                                           |             | ٩٣,٢٨%      |

يتضح من الجدول (٦) أن نسب اتفاق المحكمين على بنود التحكيم تراوحت ما بين (٨٨,٨% - ١٠٠%) وكان متوسط نسب الاتفاق (٩٣,٢٨%) وهي نسب اتفاق عالية، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لقياس ما يهدف إليه، واعتبرت نسبة اتفاق المحكمين مؤشراً لصدقه مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة، وقد أشار بعض المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات وقد راعى الباحثان ذلك، ويتضح ذلك من الجدول الآتي.

جدول (٧) عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية قبل التعديل وبعده

| رقم العبارة | العبارة قبل التعديل                                     | العبارة بعد التعديل                                    |
|-------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ١           | أشعر بأنني أستفيد من المقررات الدراسية.                 | أشعر بالاستفادة من المقررات الدراسية                   |
| ٤٨          | أقصر في التفاعل الاجتماعي مع زملائي من خلال البلاك بورد | افتقد للتفاعل الاجتماعي عند تعليمي من خلال البلاك بورد |

ب. صدق المقارنة الطرفية "الصدق التمييزي"

قام الباحثان الحاليان بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المقارنة الطرفية، مستخدمين اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة مدى دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية من العينة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالي.

**فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

جدول (٨) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المرتفعين

والمنخفضين على مقياس الضغوط الأكاديمية

| المتغير                                            | المجموعة  | ن  | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | معامل<br>u | قيمة<br>z  | مستوى<br>الدلالة |
|----------------------------------------------------|-----------|----|----------------|----------------|------------|------------|------------------|
| الدرجة<br>الكلية<br>لمقياس<br>الضغوط<br>الأكاديمية | المرتفعون | 13 | 21.50          | 301.00         | ٠,٠٠٠      | -<br>٤,٥٠٥ | ٠,٠٠٠            |
|                                                    | المنخفضون | 13 | 7.50           | 105.00         |            |            |                  |

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة ( $Z$ ) دالة إحصائياً بالنسبة الدرجة الكلية للضغوط

الأكاديمية بلغت (- ٤,٥٠٥) وهي قيمة دالة إحصائياً، أي أنه توجد فروق دالة

إحصائياً بين المرتفعين والمنخفضين في الضغوط الأكاديمية، وهذا يشير إلى وجود

فروق دالة إحصائياً بين المنخفضين والمرتفعين في الدرجة الكلية الضغوط الأكاديمية

لصالح المرتفعين، وهذا يدل على أن مقياس الضغوط الأكاديمية له قدرة تمييزية في

التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يدعو إلى الثقة في صدق المقياس.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرتفعين والمنخفضين

في للدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا، والجدول

التالي يوضح ذلك.

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية من طلاب الدراسات العليا.

| المتغير المستوى                 |  | المرتفعون في الضغوط الأكاديمية |                   | المنخفضون في الضغوط الأكاديمية |                   |
|---------------------------------|--|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|
|                                 |  | المتوسط الحسابي                | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي                | الانحراف المعياري |
| الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية |  | 239.500                        | 24.969            | 158.0000                       | 5.844             |

يتضح من الجدول (٩) أن المتوسط الحسابي للمرتفعين في الضغوط الأكاديمية بلغ (٢٣٩.٥٠٠) وهو بذلك أعلى من المتوسط الحسابي للمنخفضين في الدرجة الكلية في الضغوط الأكاديمية والذي بلغ (١٥٨.٠٠٠)، وهذا يدل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لصالح المرتفعين، مما يشير إلى أن المقياس له قدرة تمييزية.

#### ج. الصدق الذاتي:

قام الباحثان بتطبيق المقياس ميدانياً على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٥) طالباً من طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، تم حساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (السيد، ٢٠٠٦، ٤٠٢)، وكانت درجة الصدق الذاتي كما هي موضحة بالجدول التالي:

فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة  
د. سطوحى سعد رحيم  
أ.د. هفلا دخیل الأكلي

جدول (١٠) يوضح الصدق الذاتي لمقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاده (ن=٤٨) طالباً

| م | الأبعاد                                          | معامل الثبات | الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الصدق الذاتي) |
|---|--------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|
| ١ | الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية               | ٠,٧٠٨        | ٠,٨٤١                                       |
| ٢ | الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية     | ٠,٧٤٤        | ٠,٨٦٢                                       |
| ٣ | الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة | ٠,٧٩٧        | ٠,٨٩٢                                       |
| ٤ | الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم                 | ٠,٧٦١        | ٠,٨٧٢                                       |
|   | الدرجة الكلية للمقياس                            | ٠,٩١٨        | ٠,٩٥٨                                       |

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم الجذر التربيعي لمعامل الثبات تراوحت ما بين

(٠,٨٤١ - ٠,٩٥٨) للأبعاد والدرجة الكلية، وهي بذلك تقترب من الواحد الصحيح،

وهو ما يؤكد صدق مقياس الضغوط الأكاديمية.

#### ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي

تنتمي إليه تلك العبارة على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي (١١) يوضح

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتهي إليه (ن=٤٨) طالبا

| البعد الأول |                | البعد الثاني |                | البعد الثالث |                | البعد الرابع |                |
|-------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| العبارة     | معامل الارتباط | العبارة      | معامل الارتباط | العبارة      | معامل الارتباط | العبارة      | معامل الارتباط |
| ١           | ٠,٥٥٧          | ١٣           | ٠,١٧٤          | ٢٨           | ٠,٦٣٦          | ٤٣           | ٠,٥٣٢          |
| ٢           | ٠,٤٢٨          | ١٤           | ٠,٣١٦          | ٢٩           | ٠,٥٤٩          | ٤٤           | ٠,٦٦٨          |
| ٣           | ٠,٦٧٨          | ١٥           | ٠,٣١٣          | ٣٠           | ٠,٥٦٦          | ٤٥           | ٠,٦٥٩          |
| ٤           | ٠,٣٩٨          | ١٦           | ٠,٣٠٧          | ٣١           | ٠,٥٣٦          | ٤٦           | ٠,٤٠٤          |
| ٥           | ٠,٤٧٣          | ١٧           | ٠,٥٣٤          | ٣٢           | ٠,٤٦٢          | ٤٧           | ٠,٤٥٢          |
| ٦           | ٠,٣٨٩          | ١٨           | ٠,٤٩١          | ٣٣           | ٠,٤٠٠          | ٤٨           | ٠,٥٨٠          |
| ٧           | ٠,٤٣٤          | ١٩           | ٠,٤٠١          | ٣٤           | ٠,٧٠٣          | ٤٩           | ٠,٤٨٣          |
| ٨           | ٠,٤٩١          | ٢٠           | ٠,٦٢٦          | ٣٥           | ٠,٤٨٤          | ٥٠           | ٠,٥٢٤          |
| ٩           | ٠,٥٤٩          | ٢١           | ٠,٨٥٢          | ٣٦           | ٠,١٦٩          | ٥١           | ٠,٤٠٣          |
| ١٠          | ٠,٥٧٣          | ٢٢           | ٠,٥٨٨          | ٣٧           | ٠,٧١٩          | ٥٢           | ٠,٣٠٦          |
| ١١          | ٠,٤٤٩          | ٢٣           | ٠,٥٨٦          | ٣٨           | ٠,٦٧٩          | ٥٣           | ٠,٣٠١          |
| ١٢          | ٠,٤٣٣          | ٢٤           | ٠,٤٣٦          | ٣٩           | ٠,٥٠٠          | ٥٤           | ٠,٤٢٦          |
| - - -       | - - -          | ٢٥           | ٠,٣٣٩          | ٤٠           | ٠,٦٠٢          | ٥٥           | ٠,٥١٤          |
| - - -       | - - -          | ٢٦           | ٠,٥٧٩          | ٤١           | ٠,٦٢٨          | ٥٦           | ٠,٣١٥          |
| - - -       | - - -          | ٢٧           | ٠,٦٠           | ٤٢           | ٠,١٤٥          | ٥٧           | ٠,٥٥٨          |
| - - -       | - - -          | - - -        | - - -          | - - -        | - - -          | ٥٨           | ٠,٣١٠          |

♦♦: دالة عند مستوى (٠,٠١)، ♦: دالة عند مستوى (٠,٠٥)

**فعالية برنامج إشاعي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلف دختل الأكلي**

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧١٩، ٠,١٤٥) وأن هذه القيم مقبولة إحصائياً، ما عدا العبارات أرقام (١٣، ٣٦، ٤٢) فكانت غير دالة، وبالتالي تم حذفهم من المقياس، وبالتالي أصبح المقياس يتكون من (٥٥) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الأربعة.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض، وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا.

**جدول (١٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية (ن = ٤٨) طالباً**

| أبعاد الضغوط الأكاديمية | البعد الأول | البعد الثاني | البعد الثالث | البعد الرابع | الدرجة الكلية |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| البعد الأول             | - - -       | - - -        | - - -        | - - -        | - - - -       |
| البعد الثاني            | ♦♦٠,٧٧١     | - - -        | - - -        | - - -        | - - - -       |
| البعد الثالث            | ♦♦٠,٥٦٢     | ♦♦٠,٧٣٠      | - - -        | - - -        | - - - -       |
| البعد الرابع            | ♦♦٠,٦١١     | ♦♦٠,٥٩٧      | ♦♦٠,٧٦٦      | - - -        | - - - -       |
| الدرجة الكلية           | ♦♦٠,٨١٨     | ♦♦٠,٨٨٣      | ♦♦٠,٨٩٩      | ♦♦٠,٨٦٩      | - - -         |

♦♦: دالة عند مستوى (٠,٠١)      ♦: دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٢) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٥٦٢، ٠,٨٩٩) وجميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

الكلية للمقياس، والجدول التالي (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٣) معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية (ن=٤٨) طالباً

| الدرجة الكلية | العبارة | الدرجة الكلية | العبارة | الدرجة الكلية | العبارة | الدرجة الكلية | العبارة |
|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|
| ٠,٣٠١         | ٤٦      | ٠,٤٧٥         | ٣١      | ٠,٤٢٢         | ١٦      | ٠,٢٦٧         | ١       |
| ٠,٣٥٤         | ٤٧      | ٠,٣٧٢         | ٣٢      | ٠,٥٣٤         | ١٧      | ٠,٣٧٥         | ٢       |
| ٠,٥٤٤         | ٤٨      | ٠,٤٧٥         | ٣٣      | ٠,٤١٧         | ١٨      | ٠,٣٣٥         | ٣       |
| ٠,٣٨١         | ٤٩      | ٠,٥٢٩         | ٣٤      | ٠,٣٦٥         | ١٩      | ٠,٤٠٩         | ٤       |
| ٠,٥٤٣         | ٥٠      | ٠,٤٠١         | ٣٥      | ٠,٥٣٨         | ٢٠      | ٠,٢٩١         | ٥       |
| ٠,٣٦٢         | ٥١      | حذفت سابقاً   | ٣٦      | ٠,٦٠٢         | ٢١      | ٠,١٨١         | ٦       |
| ٠,١٥٦         | ٥٢      | ٠,٥٣٦         | ٣٧      | ٠,٥٦٩         | ٢٢      | ٠,٤٨١         | ٧       |
| ٠,٣٢٨         | ٥٣      | ٠,٥٥٣         | ٣٨      | ٠,٥٥٩         | ٢٣      | ٠,٤٥٢         | ٨       |
| ٠,٤٠٧         | ٥٤      | ٠,٣٩٨         | ٣٩      | ٠,٣٣٤         | ٢٤      | ٠,٥٤٤         | ٩       |
| ٠,٥٥٠         | ٥٥      | ٠,٥٦٠         | ٤٠      | ٠,٤٢٨         | ٢٥      | ٠,٥٦٦         | ١٠      |
| ٠,٣٢٠         | ٥٦      | ٠,٤٩٨         | ٤١      | ٠,٤٧٦         | ٢٦      | ٠,٦١١         | ١١      |
| ٠,٤٧١         | ٥٧      | حذفت سابقاً   | ٤٢      | ٠,٥٥٨         | ٢٧      | ٠,٥٧٨         | ١٢      |
| ٠,٢٢٠         | ٥٨      | ٠,٤٧٨         | ٤٣      | ٠,٥٨٥         | ٢٨      | حذفت سابقاً   | ١٣      |
| - - -         | - -     | ٠,٥٧٢         | ٤٤      | ٠,٥٤٩         | ٢٩      | ٠,٤٠٠         | ١٤      |
| - - -         | - -     | ٠,٥١٣         | ٤٥      | ٠,٤٨٨         | ٣٠      | ٠,٣٦٢         | ١٥      |

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,١٥٦)، (٠,٦١١) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، ما عدا العبارات رقم (٦، ٥٢، ٥٨) لم

**فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**      **أ.د. هفلا دختل الأكلي**

تكن دالة إحصائية، وبالتالي تم حذفها، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس في الصورة النهائية (٥٢) عبارة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وبالتالي من صدقه، وتشير النتائج السابقة إلى الوثوق بصدق وثبات مقياس الضغوط الأكاديمية.

**• ثبات المقياس:**

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٤٨) طالبا من طلاب الدراسات العليا جامعة بيشة، والجدول التالي (١٤) يوضح معامل الثبات لكل عبارات المقياس وأبعاده الفرعية في حال حذف كل مفردة: جدول (١٤) تحليل الثبات لعبارات مقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاده الفرعية في حال حذف كل مفردة (ن=٤٨) طالبا

| البعد الأول        |            | البعد الثاني |            | البعد الثالث |            | البعد الرابع |            |
|--------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| ١                  | ٠,٦٧٨      | ١٣           | حذفت سابقا | ٢٨           | ٠,٧٧٤      | ٤٣           | ٠,٧٤٣      |
| ٢                  | ٠,٦٩٩      | ١٤           | ٠,٧٣٦      | ٢٩           | ٠,٧٨٢      | ٤٤           | ٠,٧٢٧      |
| ٣                  | ٠,٧٠١      | ١٥           | ٠,٧٤٣      | ٣٠           | ٠,٧٨٠      | ٤٥           | ٠,٧٢٨      |
| ٤                  | ٠,٧٠٣      | ١٦           | ٠,٧٤١      | ٣١           | ٠,٧٨٣      | ٤٦           | ٠,٧٥٣      |
| ٥                  | ٠,٦٩١      | ١٧           | ٠,٧٤٤      | ٣٢           | ٠,٧٩١      | ٤٧           | ٠,٧٥٠      |
| ٦                  | حذفت سابقا | ١٨           | ٠,٧٢٣      | ٣٣           | ٠,٧٩٤      | ٤٨           | ٠,٧٣٨      |
| ٧                  | ٠,٧٠١      | ١٩           | ٠,٧٢٨      | ٣٤           | ٠,٧٦٧      | ٤٩           | ٠,٧٤٧      |
| ٨                  | ٠,٦٩١      | ٢٠           | ٠,٧٣٩      | ٣٥           | ٠,٧٨٧      | ٥٠           | ٠,٧٤٣      |
| ٩                  | ٠,٦٧٩      | ٢١           | ٠,٧١٢      | ٣٦           | حذفت سابقا | ٥١           | ٠,٧٥٥      |
| ١٠                 | ٠,٦٧٦      | ٢٢           | ٠,٧١٨      | ٣٧           | ٠,٧٩٥      | ٥٢           | حذفت سابقا |
| ١١                 | ٠,٧٠٠      | ٢٣           | ٠,٧١٧      | ٣٨           | ٠,٧٦٥      | ٥٣           | ٠,٧٥٩      |
| ١٢                 | ٠,٧٠٠      | ٢٤           | ٠,٧١٨      | ٣٩           | ٠,٧٧١      | ٥٤           | ٠,٧٥٢      |
| الثبات للبعد الأول |            | ٢٥           | ٠,٧٣٥      | ٠,٧٧٠        | ٠,٧٨٥      | ٠,٧١٥        | ٠,٧٤٥      |

| البعد الأول        |    | البعد الثاني        |       | البعد الثالث        |            | البعد الرابع        |            |
|--------------------|----|---------------------|-------|---------------------|------------|---------------------|------------|
| ٠,٧٠٨              | ٢٦ | ٠,٧٤٠               | ٠,٧٧٠ | ٠,٧٧٧               | ٠,٧١٥      | ٠,٧٦١               |            |
| -                  | -  | ٢٧                  | ٠,٧١٦ | ٤٢                  | حذفت سابقا | ٥٧                  | ٠,٧٤٠      |
| -                  | -  | الثبات للبعد الثاني |       | الثبات للبعد الثالث |            | ٥٨                  | حذفت سابقا |
| -                  | -  | ٠,٧٤٤               |       | ٠,٧٩٧               |            | الثبات للبعد الرابع |            |
| -                  | -  | -                   | -     | -                   | -          | -                   | ٠,٧٦١      |
| الثبات للمقياس ككل |    |                     |       | ٠,٩١٨               |            |                     |            |

يتضح من الجدول (١٤) أن معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول "بُعد الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية، بلغ (٠,٧٠٨) وللعبارة المتشعبة على هذا البعد من (٠,٦٧٦ - ٠,٧٠٣)، كما بلغت قيمة الثبات في البعد الثاني "بُعد الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية، (0.744)، وللعبارة التي تشبعت على هذا البعد من (0.712 - 0.744)، بينما بلغت قيمة الثبات في البعد الثالث "بُعد الضغوط المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة، (0.797)، وللعبارة التي تشبعت على هذا البعد من ( - 0.765 0.795)، كما بلغت قيمة الثبات في البعد الرابع "بُعد الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم، (0.761)، وللعبارة التي تشبعت على هذا البعد من (0.727 - 0.761)، ويعدّ معامل ثبات ألفا كرونباخ المساوي (0.700) مقبولا بشكل عام كأقل قيمة مرغوبة للمعامل.

كما يتضح أيضا أن مقياس الضغوط الأكاديمية يتمتع بقدر عالٍ من الثبات، حيث بلغت قيمة الثبات للمقياس ككل (٠,٩١٨)، وتراوحت في كل بعد من أبعاده الفرعية ما بين (0.708 - ٠,٧٩٧)، مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج المستفادة منها، وتعميمها على مجتمع الدراسة.

**فعالية برنامج إشاعي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**      **أ.د. هفلا دختل الأكلي**

كما يتضح أيضا انخفاض قيمة الثبات لكل عبارة مقارنة بقيمة ألفا كرونباخ للبعد الذي وردت فيه، مما يستوجب الإبقاء على كل العبارات، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٥٢) عبارة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

• **وصف المقياس في صورته النهائية:**

بعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس الضغوط الأكاديمية الذي أعده الباحثان الحاليان لطلاب الدراسات العليا أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٢) عبارة تمثل أبعاد الضغوط الأكاديمية على النحو التالي:

| درجة الاستجابة على المقياس                      |       |       |           |                | العبارة                                                            |  |
|-------------------------------------------------|-------|-------|-----------|----------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| موافق بشدة                                      | موافق | متردد | غير موافق | غير موافق بشدة |                                                                    |  |
|                                                 |       |       |           |                |                                                                    |  |
| البعد الأول: الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية |       |       |           |                |                                                                    |  |
|                                                 |       |       |           |                | ١ أشعر بالاستفادة من المقررات الدراسية                             |  |
|                                                 |       |       |           |                | ٢ أوظف الأنشطة والمهام التعليمية بالمقررات الدراسية                |  |
|                                                 |       |       |           |                | ٣ أميز بين المفاهيم المختلفة بالمقررات التي أدرسها                 |  |
|                                                 |       |       |           |                | ٤ أستطيع حل المشكلات التي تواجهني من خلال دراستي للمقررات الدراسية |  |
|                                                 |       |       |           |                | ٥ أطلع على مصادر متعددة للحصول على معلومات أكاديمية                |  |
|                                                 |       |       |           |                | ٦ أتساهل في عمل الواجبات والأنشطة والتكليفات الدراسية              |  |
|                                                 |       |       |           |                | ٧ ينتابني القلق أثناء الاختبارات                                   |  |

|                                                                           |                                                                              |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ٨                                                                         | أشعر بصعوبة اختبارات الدراسات العليا                                         |  |  |  |  |
| ٩                                                                         | أرى أن أساليب التقويم في برامج الدراسات العليا تحتاج إلى تطوير               |  |  |  |  |
| ١٠                                                                        | أشعر بأن الدراسة بمرحلة الدراسات العليا أصعب من الدراسة بالمرحلة البكالوريوس |  |  |  |  |
| ١١                                                                        | أجد صعوبة عند مذاكرتي للمقررات الدراسية بالدراسات العليا                     |  |  |  |  |
| البعد الثاني: البعد الثاني: الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية. |                                                                              |  |  |  |  |
| ١٢                                                                        | أرى أنني متميزاً دراسياً بين أقراني                                          |  |  |  |  |
| ١٣                                                                        | أنصح زملائي خلال عملية التعلم الذاتي                                         |  |  |  |  |
| ١٤                                                                        | أستطيع اتخاذ القرارات لمستقبلي المهني                                        |  |  |  |  |
| ١٥                                                                        | تشغلني المناسبات الاجتماعية عن الانتظام بدراستي                              |  |  |  |  |
| ١٦                                                                        | أشعر بأنني مجهداً طول وقت الدراسة                                            |  |  |  |  |
| ١٧                                                                        | أخاف من الفشل في مرحلة الدراسات العليا                                       |  |  |  |  |
| ١٨                                                                        | تنافسي مع زملائي يسبب لي ضغطاً نفسياً                                        |  |  |  |  |
| ١٩                                                                        | ينتابني شعوراً بالإحباط أثناء المحاضرات                                      |  |  |  |  |

فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة  
 أ.د. سطوحى سعد رحيم

|                                                                 |                                                       |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ٢٠                                                              | أشعر بالاغتراب أثناء وجودي بالجامعة                   |  |  |  |  |
| ٢١                                                              | أشعر بأنني مهدداً بالرسوب مهما اجتهدت                 |  |  |  |  |
| ٢٢                                                              | أفكر في ترك الدراسات العليا والالتحاق بعمل            |  |  |  |  |
| ٢٣                                                              | أسعى للحصول على معدل مرتفع في دراستي                  |  |  |  |  |
| ٢٤                                                              | أتردد في طلب النصح والتوجيه من أساتذتي                |  |  |  |  |
| ٢٥                                                              | أشعر بأن الدراسات العليا لا تحقق أهدافي الاجتماعية    |  |  |  |  |
| البعد الثالث: الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة. |                                                       |  |  |  |  |
| ٢٦                                                              | أتردد في الذهاب للمكتبة الجامعية                      |  |  |  |  |
| ٢٧                                                              | يكلفني بعض الأساتذة بأعباء أكاديمية فوق طاقتي         |  |  |  |  |
| ٢٨                                                              | أتضايق عند تكليفي بمهام وأبحاث علمية                  |  |  |  |  |
| ٢٩                                                              | أشعر بتقصير جامعتي في حل مشكلاتي الدراسية             |  |  |  |  |
| ٣٠                                                              | يقدر أساتذتي معارفي ومهاراتي                          |  |  |  |  |
| ٣١                                                              | تفتقد جامعتي لبعض الخدمات الطلابية داخل الحرم الجامعي |  |  |  |  |
| ٣٢                                                              | أعاني من نقص التكيف في مرحلة الدراسات العليا          |  |  |  |  |
| ٣٣                                                              | أتضايق من طول فترة الانتظار بين                       |  |  |  |  |

|                                                 |  |  |  |  |                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                 |  |  |  |  | المحاضرات                                                                                 |    |
|                                                 |  |  |  |  | أشعر بضعف دور الإرشاد والتوجيه<br>بمرحلة الدراسات العليا                                  | ٣٤ |
|                                                 |  |  |  |  | أعاني من نقص المراجع والمصادر<br>العلمية في مجال تخصصي<br>بالدراسات العليا                | ٣٥ |
|                                                 |  |  |  |  | أعاني من كثرة تركيز الأساتذة<br>على الجوانب النظرية والفلسفية في<br>مرحلة الدراسات العليا | ٣٦ |
|                                                 |  |  |  |  | أشعر بضعف التعاون من بعض<br>أساتذتي عند التدريس عن بعد                                    | ٣٧ |
|                                                 |  |  |  |  | تقصير جامعتي في تقديم دورات<br>تدريبية لطلاب الدراسات العليا                              | ٣٨ |
| البعد الرابع: الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم. |  |  |  |  |                                                                                           |    |
|                                                 |  |  |  |  | أشعر بالتوتر عندما أكون في فصل<br>افتراضي                                                 | ٣٩ |
|                                                 |  |  |  |  | أكلف غيري بما يُطلب مني من<br>واجبات وتكليفات إلكترونية                                   | ٤٠ |
|                                                 |  |  |  |  | أفضل التعلم وجها لوجه عن التعلم<br>عن بعد                                                 | ٤١ |
|                                                 |  |  |  |  | أشعر بالرضا لتعاون أساتذتي معي<br>عند تعلمي عن بعد                                        | ٤٢ |
|                                                 |  |  |  |  | أشجع زملائي على استخدام وسائل<br>التعلم عن بعد                                            | ٤٣ |
|                                                 |  |  |  |  | أفتقد التفاعل الاجتماعي عند                                                               | ٤٤ |

فعالية برنامج إشاعي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة  
 أ.د. مفلح دختل الأكلي  
 د. سطوحى سعد رحيم

|  |  |  |  |  |                                                                           |    |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | تعلمي عن بعد                                                              |    |
|  |  |  |  |  | تضايقني المشكلات التقنية عند استخدام وسائل التعلم الإلكتروني              | ٤٥ |
|  |  |  |  |  | يصعب عليّ إنجاز المهام التعليمية بصورة جيدة عند استخدام التعلم الإلكتروني | ٤٦ |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في إرسال الواجبات والأنشطة إلكترونياً                           | ٤٧ |
|  |  |  |  |  | أستفيد من التعلم الإلكتروني بقدر استفادتي من التعلم التقليدي              | ٤٨ |
|  |  |  |  |  | أشعر بملل عند استخدام التعلم الإلكتروني                                   | ٤٩ |
|  |  |  |  |  | أشعر أن تكاليفات التعلم الإلكتروني ومهامه مُجهدّة بالنسبة لي.             | ٥٠ |
|  |  |  |  |  | أفضل الكتاب الإلكتروني في دراستي العليا                                   | ٥١ |
|  |  |  |  |  | أنمي قدراتي لمواكبة التقنيات الحديثة في العملية التعليمية                 | ٥٢ |

والجدول رقم (١٥) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (١٥) توزيع أرقام العبارات على كل بعد من أبعاد الضغوط الأكاديمية

| م | البعد                              | أرقام العبارات الخاصة بكل بعد | المجموع |
|---|------------------------------------|-------------------------------|---------|
| ١ | الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية | ١ - ١١                        | ١١      |
| ٢ | الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية   | ١٢ - ٢٥                       | ١٤      |

| م | البعد                                               | أرقام العبارات<br>الخاصة بكل بعد | المجموع |
|---|-----------------------------------------------------|----------------------------------|---------|
|   | والاجتماعية                                         |                                  |         |
| ٣ | الضغوط الأكاديمية المرتبطة<br>بالتعامل داخل الجامعة | ٣٨ - ٢٦                          | ١٣      |
| ٤ | الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم                    | ٥٢ - ٣٩                          | ١٤      |
|   | إجمالي عدد العبارات                                 |                                  | ٥٢      |

• تصحيح المقياس:

يتكون مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائية من (٥٢) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، ويصحح المقياس من خلال الاستجابة على مقياس متدرج خماسي: (موافق بشدة)، (موافق)، (متردد)، (غير موافق)، (غير موافق بشدة)، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لكل عبارة باستثناء العبارات المعكوسة فإنها تعطى الدرجات بالعكس (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، بالتالي فإن أعلى درجة للمقياس (٢٦٠=٥×٥٢) درجة، وأقل درجة (٥٢=١×٥٢) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب والعكس صحيح.

ثانياً: البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثان).

مربىء البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح بمراحل متعددة، أهمها:

- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والأطر النظرية في مجال التربية وعلم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، والمناهج وطرق التدريس المرتبطة بالبحث الحالي.
- تحديد مكونات البرنامج الإرشادي الانتقائي ومحتوى جلساته وإجراءات تطبيقه في ضوء أهداف البحث الحالي.

**فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**      **أ.د. هفلا دخيل الأكلي**

---

- عرض البرنامج الإرشادي الانتقائي في صورته الأولى على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس كلية التربية في جامعة بيشة وكلية التربية جامعة الملك خالد، لإبداء آرائهم حولها.
- إجراء بعض التعديلات التي اتفق عليها أكثر المحكمين.
- بناء البرنامج الإرشادي الانتقائي في صورته النهائية في (١٧) جلسة إرشادية، تراوحت مدة كل جلسة من (٦٠ - ٩٠) دقيقة، طبقت في (٩) أسابيع، وفق مراحل وخطوات منظمة، على النحو التالي:

**• الهدف العام للبرنامج:**

يهدف البرنامج الإرشادي الانتقائي إلى تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة.

**• الأهداف الإجرائية:**

- بعد الانتهاء من البرنامج، يتوقع أن يكون الطالب قادراً على أن:
  - يتغلب على التحديات في سبيل تحقيق أهدافه وطموحاته الدراسية.
  - يمارس الاسترخاء في حياته اليومية، لراحة النفس وتحقيق النشاط الجسدي.
  - يفكر بعمق في خبرات التعلم الجديد ويستخدمها مع المواقف الضاغطة.
  - يكون علاقات إيجابية هادفة وبناءة في البيئة الجامعية.
  - يعزز القيم المجتمعية ويتصف بالمسؤولية الفردية والاجتماعية.
  - يوظف وسائل التقنية الحديث وتطبيقاتها في البحث العلمي.
  - يظهر التأمل في المواقف الحياتية ويوظفها في البحث العلمي بميدان تخصصه.
  - يستطيع التعامل مع الاختبارات بكفاءة عالية.

- الفئات المستهدفة من البرنامج: مجموعة من طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة.
- مكان تطبيق البرنامج، وزمانه: كلية التربية، الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٣هـ.
- الجدول الزمني لتطبيق البرنامج: بدأ تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي في يوم الأحد ١٤٤٣/١/٢١هـ، الموافق ٢٨ أغسطس ٢٠٢١ وانتهى التطبيق من جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد مرور شهرين وسبعة أيام، بينما انتهى التطبيق التتبعي يوم ١٤٤٣/٤/٢٠هـ، الموافق ٢٥ نوفمبر ٢٠٢١م.
- فنيات البرنامج الإرشادي الانتقائي:
  - استخدمت فنيات إرشادية أهمها: المحاضرة، المناقشة، الحوار، الاسترخاء، التركيز، الوعي الجسدي والحسي، لعب الأدوار التنفيس الانفعالي، الواجبات المنزلية، التخيل، التعبير والاتصال، التأمل، النمذجة، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية، أسلوب حل المشكلات، التعلم التعاوني، العصف الذهني).
  - إدارة البرنامج الإرشادي: تولى الباحثان إدارة البرنامج الإرشادي الانتقائي.
  - تقويم البرنامج: قُومَ البرنامج من خلال: استمارة تقويم البرنامج وزعت على المسترشدين في نهاية البرنامج الإرشادي، وقد تم تصميمها وفق تدرج ليكرت الخماسي، وأظهر التقويم مناسبة البرنامج وموضوعاته، ومحتوى جلساته لاحتياجات المسترشدين، وكذلك مناسبة المدة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح.
  - تمويل البرنامج الإرشادي: تولى الباحثان تمويل البرنامج.
  - الامتيازات والحوافز للمسترشدين: منح كل مسترشد من أعضاء المجموعة التجريبية شهادة حضور البرنامج متضمنة شكره وتقديره.

**فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

• الجلسات الإرشادية:

جدول (١٧) يوضح ملخص جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح ومحتوى

كل جلسة.

| رقم الجلسة       | عنوان الجلسة                                     | محتوى الجلسة                                                                                                                                                                                                                 | فنيات البرنامج الإرشادي                                                                                         | المدة الزمنية للجلسة |
|------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| الأولى           | تمهيد وتعارف                                     | قام الباحثان بالتعرف على أعضاء المجموعة التجريبية والترحيب بهم، ثم شرعا في التعريف بالبرنامج الإرشادي وجلساته، ومدة كل جلسة، وبيان أن الاشتراك في البرنامج الإرشادي تطوعيا وليس إجباريا.                                     | - المحاضرة<br>- الحوار                                                                                          | ٦٠ دقيقة             |
| الثانية          | مفهوم الإرشاد الانتقائي                          | محاوِر الجلسة:<br>- مفهوم الإرشاد الانتقائي<br>- مرتكزات الإرشاد الانتقائي<br>- علاقة الإرشاد الانتقائي بالتحصيل الدراسي                                                                                                     | - الحوار<br>- المناقشة<br>- الاسترخاء                                                                           | ٩٠ دقيقة             |
| الثالثة          | مفهوم الضغوط الأكاديمية                          | - محاوِر الجلسة:<br>- مفهوم الضغوط الأكاديمية<br>- بعض النظريات مفسرة للضغوط الأكاديمية                                                                                                                                      | - الاسترخاء<br>- التعزيز<br>- الإيجابي                                                                          | ٩٠ دقيقة             |
| الرابعة          | مفهوم الضغوط الأكاديمية                          | محاوِر الجلسة:<br>- مفهوم الضغوط الأكاديمية<br>- التمييز بين الضغوط الأكاديمية وغيرها من أنواع الضغوط الأخرى<br>- طرق مواجهة الضغوط الأكاديمية                                                                               | - الحوار<br>- المناقشة<br>- التركيز                                                                             | ٩٠ دقيقة             |
| الخامسة والسادسة | التعامل مع الضغوط                                | - محاوِر الجلسة:<br>- هدفت إلى تعريف وتدريب الطلاب على مهارة التعامل مع الضغوط الأكاديمية.<br>- تدريب طلاب الدراسات العليا على كيفية مواجهة الضغوط الأكاديمية عند تعرضهم لأي موقف مثير يؤدي إلى زيادة الضغط الأكاديمي لديهم. | - المناقشة<br>- الحوار<br>- الاسترخاء                                                                           | ٩٠ دقيقة             |
| السابعة والثامنة | مهارات التكيف مع الضغوط في مرحلة الدراسات العليا | - محاوِر الجلسة:<br>- توظيف الجانب الانفعالي في مقاومة الضغوط الأكاديمية<br>- تعزيز الجوانب الإيمانية لدى الطلاب<br>- نموذج لموقف ضاغط وكيفية التصرف فيه.                                                                    | - الحوار.<br>- المناقشة<br>- الوعي الجسمي والحسي<br>- لعب الأدوار<br>- التنفيس الانفعالي<br>- الواجبات المنزلية | ٩٠ دقيقة             |

| رقم الجلسة      | عنوان الجلسة                         | محتوى الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | فنيات البرنامج الإرشادي                                                                                                                                                                                                          | المدة الزمنية للجلسة |
|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| التاسعة والعاشر | حل المشكلات واتخاذ القرار            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلسة :</li> <li>- تعرف الطلاب الخطوات العلمية لحل المشكلات</li> <li>- تدريب الطلاب على التعامل مع مواقف الحياة الطارئة</li> <li>- تدريب الطلاب على مهارات اتخاذ القرار</li> <li>- تدريب الطلاب على توظيف مهارة اتخاذ القرار في المواقف الحياتية المختلفة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة</li> <li>- التأمل</li> <li>- الحوار</li> </ul>                                                                                                                                 | ٩٠ دقيقة             |
| الحادية عشرة    | التعامل مع الخطة الدراسية الأكاديمية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلسة :</li> <li>- اعداد خطة للتحصيل الأكاديمي.</li> <li>- التعرف إلى كيفية وضع أهداف أكاديمية متناسبة مع القدرات والميول</li> <li>- والتعرف إلى كيفية رسم خطة مستقبلية لتحقيق تلك الأهداف الأكاديمية.</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة.</li> <li>- الحوار.</li> <li>- التأمل</li> <li>- الاسترخاء</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- الواجبات المنزلية</li> <li>- التعزيز</li> </ul>                               | ٩٠ دقيقة             |
| الثانية عشرة    | التخطيط للمستقبل                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلسة :</li> <li>- التخطيط أهميته.</li> <li>- فوائد التخطيط للمستقبل.</li> <li>- خطواته ومواصفات الأهداف الجيدة.</li> <li>- إثارة دافعية المشاركين نحو تحديد الأهداف وتحقيقها.</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأمل</li> <li>- الاسترخاء.</li> <li>- المناقشة</li> <li>- الحوار</li> </ul>                                                                                                           | ٩٠ دقيقة             |
| الثالثة عشرة    | اكتشاف الميول والقدرات               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلسة :</li> <li>- اكتشاف الميول والقدرات.</li> <li>- القدرة على التفريق بين الميول والرغبة ، القدرات.</li> <li>- القدرة على اكتشاف ميولهم وقدراتهم وتحديد لها.</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار.</li> <li>- المناقشة.</li> <li>- التعبير</li> <li>- بالاتصال</li> </ul>                                                                                                          | ٩٠ دقيقة             |
| الرابعة عشرة    | تنمية الدافعية نحو التعلم            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلسة :</li> <li>- مفهوم الدافعية نحو التعلم،</li> <li>- مظاهره أسبابه.</li> <li>- التعرف على مفهوم الدافعية نحو التعلم،</li> <li>- مظاهره، أسبابه</li> <li>- الآثار السلبية لتدني الدافعية على التحصيل ومستوى الطموح</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة</li> <li>- الحوار</li> <li>- التأمل</li> <li>- الاسترخاء</li> <li>- المناقشة</li> <li>- النمذجة</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> <li>-</li> </ul> | ٩٠ دقيقة             |

**فعالية برنامج إشاعي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

| رقم الجلسة                 | عنوان الجلسة    | محتوى الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | فنيات البرنامج الإرشادي                                                                                                                                                       | المدة الزمنية للجلسة |
|----------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| الخامسة عشرة والسادسة عشرة | أداء الاختبارات | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلستين:</li> <li>- مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة، وأهميتها في تكوين الدافعية.</li> <li>- مهارة التخطيط للمذاكرة</li> <li>- مهارة تنظيم المذاكرة عن طريق تنظيم المكان، والوقت، وإعداد جدول المذاكرة</li> <li>- مهارة المراجعة، وأهمية جدول المراجعة، وإجادة طريقة المراجعة</li> <li>- مهارة الاستعداد للاختبار، وأهمية التدريب على أداء الاختبار، واستفادته من اليوم السابق للاختبار، وليلة الاختبار، وصباح يوم الاختبار.</li> <li>- مهارة أداء الامتحان من لحظة دخول قاعة الاختبار، وحتى استلام ورقة الأسئلة</li> <li>- مهارة الإجابة، وتتضمن: قراءة ورقة الأسئلة، وتحديد الأسئلة التي يجيب عنها وتوزيع الوقت، واستغلال كل الوقت، وطريقة الإجابة عن الأسئلة، ومراجعة الإجابة والحالة النفسية أثناء الإجابة.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار.</li> <li>- المناقشة.</li> <li>- لعب الأدوار</li> <li>- التنفيس</li> <li>- الانفعالي</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul> | ٩٠ دقيقة             |
| السابعة عشر                | الجلسة الختامية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاور الجلسة:</li> <li>- تلخيص البرنامج الإرشادي، ومعرفة الإيجابيات والسلبيات التي تحتاج إلى تطوير.</li> <li>- تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على المجموعتين التجريبية والضابطة تطبيقاً بعدياً.</li> <li>- الاتفاق على تطبيق القياس التتبعي على المجموعة التجريبية بعد شهرين من انتهاء الجلسات.</li> <li>- شكر جميع أعضاء المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج الإرشادي.</li> <li>- تطبيق استمارة تقييم البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- الحوار.</li> <li>- المناقشة.</li> </ul>                                                                         | ٩٠ دقيقة             |

**• خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي الانتقائي:**

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي الانتقائي كما يلي:

١. قبل البدء في تنفيذ إجراءات البرنامج الإرشادي الانتقائي، قام الباحثان بحساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وحساب مان ويتني لمعرفة الفروق

بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في (العمر الزمني، والذكاء، والضغط الأكاديمية).

٢. تنفيذ البرنامج الإرشادي الانتقائي من خلال تطبيق المحاضرات على طلاب المجموعة التجريبية في ضوء الأنشطة المصممة على الإرشاد الانتقائي. مع مراعاة ما يلي:

- توفير مناخ نفسي آمن وهادئ، يخلو من النقد والتهديد بما يضمن للطلاب حرية التعبير عن آرائهن.
- الإعداد الجيد لمواد البرنامج الإرشادي الانتقائي فيما يتصل بأهداف كل جلسة.
- التأكد من توافر الوسائل والمعينات اللازمة لتحقيق أهداف كل جلسة.
- الحرص على مشاركة جميع طلاب المجموعة التجريبية بإيجابية في أداء المهام المطلوبة أثناء الجلسات.
- تقديم التغذية الراجعة أثناء الجلسات لضمان إثارة الطلاب، وحثهم على الاستمرار وبذل الجهد أثناء الجلسات.
- تعزيز شعور الطلاب بالنجاح أثناء تنفيذ البرنامج من خلال توفير قدر كبير من الأنشطة والمهام التي تلائم مستواهم بما يضمن تفاعلهم أثناء الجلسات.

**فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

---

- ضرورة أن يتضمن البرنامج الإرشادي الانتقائي فترات راحة في كل جلسة حتى لا يتدخل أثر التعب والإرهاق في أداء الطلاب للأنشطة والمهام المكلفين بها.

٣. وفي أثناء كل جلسة استخدم التقييم بأنواعه الثلاثة، التقويم المبدئي في بداية كل جلسة وذلك للوقوف على مستواهم الحقيقي، والتقويم التكويني أثناء التدريب وذلك لمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم، والتقويم الختامي وذلك لمعرفة هل تحققت الأهداف أم لا.

٤. استغرقت إجراءات التدريب فترة زمنية مقدارها تسعة أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع، تم خلالها تقديم (١٧) جلسة، كل جلسة استغرقت فترة زمنية مقدارها (٢٥) ساعة تدريبية.

٥. بعد انتهاء فترة التدريب على البرنامج الإرشادي الانتقائي طبق الباحثان مقياس الضغوط الأكاديمية (قياساً بعدياً) وذلك للوقوف على أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا.

٦. بعد انتهاء مدة شهرين انتهاء التطبيق البعدي قام الباحثان بتطبيق المقياس على أفراد المجموعة التجريبية فقط (قياساً تتبعياً) وذلك لمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي.

٧. وفي النهاية صحح الباحثان استجابات الطلاب في كل مجموعة على المقياس المعد، ثم رصدت درجاتهم في جداول خاصة لإجراء عمليات التحليل الإحصائي.

• أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:

تمّ استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار (٢٥)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة البحث وتساؤلاته، وقد استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من الاتساق الداخلي،
- ومعامل الفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاختبار،
- اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.
- اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري،
- معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

• نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاده".

وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثان اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test: والجدول التالي يوضح ذلك:

فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة  
د. سطوحى سعد رحيم  
أ.د. هفلا دختل الأكلي

جدول (١٧) نتائج اختبار ويلكوكسون لفحص الفروق بين متوسطات رتب درجات  
القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مقياس الضغوط الأكاديمية

| م | الأبعاد والدرجة الكلية          | ن  | توزيع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---|---------------------------------|----|-------------|-------------|-------------|--------|---------------|
| ١ | البعد الأول                     | ٢١ | السالبة     | 11.18       | 156.50      | 1.924- | 0.05          |
|   |                                 |    | الموجبة     | 8.92        | 53.50       |        |               |
| ٢ | البعد الثاني                    | ٢١ | السالبة     | 14.07       | 197.00      | 2.290- | 0.02          |
|   |                                 |    | الموجبة     | 7.00        | 56.00       |        |               |
| ٣ | البعد الثالث                    | ٢١ | السالبة     | 13.79       | 193.00      | 2.160- | 0.03          |
|   |                                 |    | الموجبة     | 7.50        | 60.00       |        |               |
| ٤ | البعد الرابع                    | ٢١ | السالبة     | 12.94       | 207.00      | 3.182- | 0.00          |
|   |                                 |    | الموجبة     | 4.80        | 24.00       |        |               |
|   | الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية | ٢١ | السالبة     | 13.67       | 205.00      | 2.549- | 0.01          |
|   |                                 |    | الموجبة     | 6.86        | 48.00       |        |               |

يتضح من الجدول (١٧) السابق أن قيم (Z) لجميع أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية له بلغت على الترتيب (- ١.٩٢٤، - ٢.٢٩٠، - ٢.١٦٠، - ٣.١٨٢، - ٢.٥٤٩) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة الحالية، وبالتالي فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الموجه بأنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح القياس البعدى".

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية.

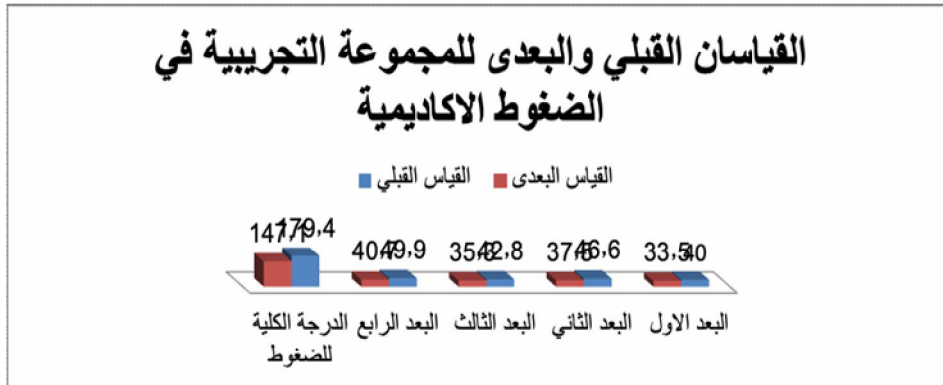
| م | الأبعاد والدرجة الكلية                           | القياس القبلي للضغوط |                   | القياس البعدي للضغوط |                   |
|---|--------------------------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
|   |                                                  | المتوسط الحسابي      | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي      | الانحراف المعياري |
| ١ | الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية               | 40.00                | 7.496             | 33.545               | 6.940             |
| ٢ | الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية     | 46.68                | 12.005            | 37.590               | 6.716             |
| ٣ | الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة | 42.81                | 13.556            | 35.318               | 8.143             |
| ٤ | الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم                 | 49.95                | 11.424            | 40.727               | 9.871             |
|   | الدرجة الكلية للمقياس                            | 179.45               | 42.399            | 147.181              | 14.834            |

يتضح من الجدول (١٨) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد الأول 40.0000، بينما بلغ المتوسط الحسابي للبعد الثاني 46.6818، وبلغ المتوسط الحسابي للبعد

**فعالية برنامج الإرشاد الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

الثالث 42.8182 وبلغ المتوسط الحسابي للبعد الرابع 49.9545 مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية.

والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية.



شكل (٢) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية

يتضح من الشكل (٢) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت إليه كل من دراسة: (عبد الرازق، ٢٠١٢)، (عيد، ٢٠١٩)، في خفض الضغوط الأكاديمية، وكذلك بعض الدراسات التي هدفت إلى تعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط، كدراسة: (عبد، ٢٠١٤)، (إسماعيل، ٢٠١٤)، (مرجان، ٢٠١٧)، (القصي، ٢٠١٧)، (عشعش، ٢٠١٨)، (عبد الخالق، ٢٠١٨)، وبعض الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط، كدراسة (القصي، ٢٠١٧)، كما يتفق ذلك مع بعض الدراسات التي تناولت برامج إرشادية سواء إرشاد انتقائي، أو جمعي في تخفيف حدة الضغوط كدراسة: (الخواجه، ٢٠١١)، (إسماعيل، ٢٠١٤)، ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن ذلك يرجع إلى دقة

البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم وجلساته الإرشادية واختيار فنياته من خلال المقررات الدراسية والموضوعات المقررة على طلاب الدراسات العليا.

#### نتائج الفرض الثاني:

وينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الضغوط الأكاديمية وأبعادها.

للتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحثان اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لتعرف مدى دلالة الفروق بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية في القياس البعدي. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٩) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية وأبعادها في القياس البعدي.

| المتغير                     | المجموعة  | ن  | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | معامل U | قيمة Z | مستوى<br>الدلالة |
|-----------------------------|-----------|----|----------------|----------------|---------|--------|------------------|
| البعد الأول                 | التجريبية | 21 | 18.14          | 399.00         | 146.000 | 2.264- | ٠,٠٢             |
|                             | الضابطة   | 21 | 26.86          | 591.00         |         |        |                  |
| البعد الثاني                | التجريبية | 21 | 17.20          | 378.50         | 125.500 | 2.748- | ٠,٠٠             |
|                             | الضابطة   | 21 | 27.80          | 611.50         |         |        |                  |
| البعد الثالث                | التجريبية | 21 | 17.98          | 395.50         | 142.500 | 2.339- | ٠,٠١             |
|                             | الضابطة   | 21 | 27.02          | 594.50         |         |        |                  |
| البعد الرابع                | التجريبية | 21 | 17.98          | 395.50         | 142.500 | 2.340- | ٠,٠١             |
|                             | الضابطة   | 21 | 27.02          | 594.50         |         |        |                  |
| الدرجة<br>الكلية<br>للمقياس | التجريبية | 21 | 16.23          | 357.00         | 104.000 | 3.240- | ٠,٠٠             |
|                             | الضابطة   | 21 | 28.77          | 633.00         |         |        |                  |

**فعالية برنامج إشهادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بكة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**      **أ.د. هفلا دختل الأكلي**

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٢,٢٦٤ - ٢,٧٤٨، -٢,٣٣٩ - ٢,٣٤٠، -٣,٢٤٠)، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي، وعند النظر إلى متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية نجد أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أقل من نظيره للمجموعة الضابطة، وهذا يدل على أن درجات أبعاد الضغوط الأكاديمية انخفضت لدى المجموعة التجريبية انخفاضاً دالاً؛ وذلك نتيجة لتعرضهم لجلسات وفنيات البرنامج الإرشادي الانتقائي، وبذلك يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية".

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للضغوط الأكاديمية، والجدول التالي يوضح ذلك.

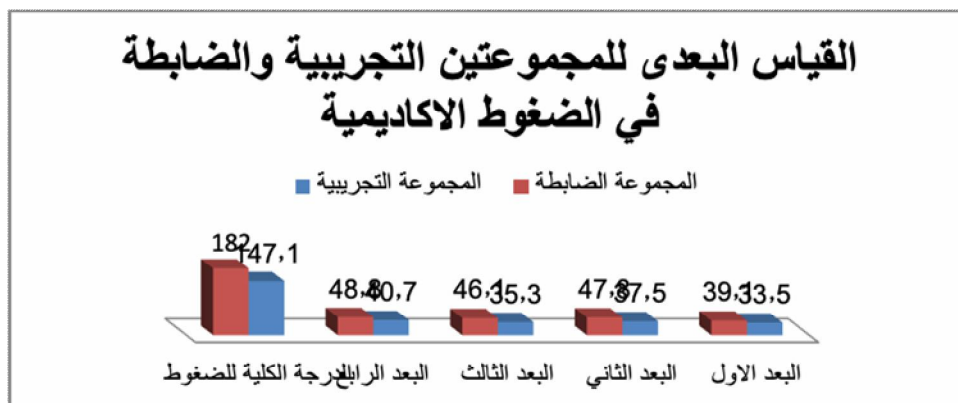
**جدول (٢٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية.**

| الأبعاد                                      | المجموعة التجريبية |                   | المجموعة الضابطة |                   |
|----------------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|
|                                              | المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري |
| الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية           | 33.54              | 6.940             | 39.18            | 6.418             |
| الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية | 37.59              | 6.716             | 47.81            | 10.826            |

| المجموعة الضابطة     |                    | المجموعة التجريبية   |                    | الأبعاد                                             |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|
| الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي |                                                     |
| 13.598               | 46.18              | 8.143                | 35.31              | الضغوط الأكاديمية المرتبطة<br>بالتعامل داخل الجامعة |
| 10.727               | 48.86              | 9.871                | 40.72              | الضغوط المرتبطة بالتعليم<br>والتعلم                 |
| 36.508               | 182.04             | 14.834               | 147.18             | الدرجة الكلية للمقياس                               |

يتضح من الجدول (٢٠) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية.

والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية:



شكل (٤) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية

يتضح من الشكل (٤) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، ويتفق هذا مع دراسة كل من: (عبود، ٢٠١٤)، (إسماعيل، ٢٠١٤)، (مرجان، ٢٠١٧)، (عشعش، ٢٠١٨)، (عبد الخالق، ٢٠١٨)، كما اتفقت مع دراسة (القصي، ٢٠١٧)، التي أشارت إلى فاعلية استراتيجية مواجهة الضغوط، ويمكن تفسير تلك النتيجة بفاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي وفعاليته المستخدمة في البحث الحالي إلى الإعداد الجيد لمواد البرنامج فيما يتصل بأهداف كل محاضرة وما تتضمنه من أنشطه ساعد من تفاعل الطلاب فيما بينهم والقدرة على التكيف ومواجهة ما يعرض عليهم من تحديات، وكذلك إلى تقديم التغذية الراجعة أثناء التدريب لضمان إثارة الطلاب، وحثهم على الاستمرار وبذل الجهد أثناء الجلسات وتعزيز شعورهم بالنجاح من خلال توفير قدر كبير من الأنشطة والمهام التي تلائم مستواهم بما يضمن تفاعلهم أثناء الجلسات، ويرجع ذلك أيضا إلى الحرص على مشاركة جميع الطلاب بإيجابية في أداء المهام المطلوبة أثناء الجلسات مما زاد من دافعيتهم لتلقى الجلسات.

حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي الانتقائي) في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية:

لقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي الانتقائي) في المتغير التابع (الضغوط الأكاديمية) قام الباحثان الحاليان بحساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فإذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة اصغر من (٠,٤) فيدل على حجم تأثير ضعيف، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠,٤ - ٠,٧) فيدل على

حجم تأثير متوسط، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠,٧ - ٠,٩) فيدل على حجم تأثير قوى، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة أكبر من (٠,٩) فيدل على حجم تأثير قوى جدا (حسن، ٢٠١٦: ٢٨٠).

جدول (٢١) قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، ومقدار حجم التأثير في الضغوط الأكاديمية

| م | الأبعاد والدرجة الكلية                           | معامل الارتباط الثنائي | مقدار حجم التأثير |
|---|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------|
| ١ | الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية               | ١,٧٢                   | قوى جدا           |
| ٢ | الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية     | ٢,٥٥                   | قوى جدا           |
| ٣ | الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة | ١,٨٥                   | قوى جدا           |
| ٤ | الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم                 | ١,٨٥                   | قوى جدا           |
|   | الدرجة الكلية للمقياس                            | ٣,٥٧                   | قوى جدا           |

يتضح من جدول (٢١) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية جاء بشكل قوى جدا في جميع أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على فاعلية ذلك البرنامج الإرشادي الانتقائي في تخفيف الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا جامعة بيشة.

#### نتائج الفرض الثالث:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية وأبعادها".

**فعالية برنامج إشهادي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحثان الحاليان اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test : ويوضح الجدول (٢٢) ذلك.

جدول (٢٢) نتائج اختبار ويلكسون لمعرفة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية.

| الأبعاد والدرجة الكلية | ن  | توزيع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
|------------------------|----|-------------|-------------|-------------|--------|---------------|
| ١ البعد الأول          | ٢١ | السالبة     | 2.33        | 7.00        | -0.742 | .458          |
|                        |    | الموجبة     | 4.67        | 14.00       |        |               |
| ٢ البعد الثاني         | ٢١ | السالبة     | 2.88        | 11.50       | -1.089 | .276          |
|                        |    | الموجبة     | 3.50        | 3.50        |        |               |
| ٣ الثالث               | ٢١ | السالبة     | 2.00        | 4.00        | -0.535 | .593          |
|                        |    | الموجبة     | 2.00        | 2.00        |        |               |
| ٤ الرابع               | ٢١ | السالبة     | 2.00        | 2.00        | -1.511 | .131          |
|                        |    | الموجبة     | 3.25        | 13.00       |        |               |
| الدرجة الكلية للمقياس  | ٢١ | السالبة     | 3.67        | 22.00       | -0.561 | .575          |
|                        |    | الموجبة     | 7.00        | 14.00       |        |               |

يتضح من الجدول (٢٢) السابق أن قيم (z) لجميع أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (- ٠,٧٤٢ - ، - ١,٠٨٩ - ، - ٠,٥٣٥ - ، - ١,٥١١ - ، - ٠,٥٦١) وهي قيم غير دالة إحصائياً للقياسين البعدي والتتبعي، وبالتالي فإننا نقبل الفرض الصفري بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط

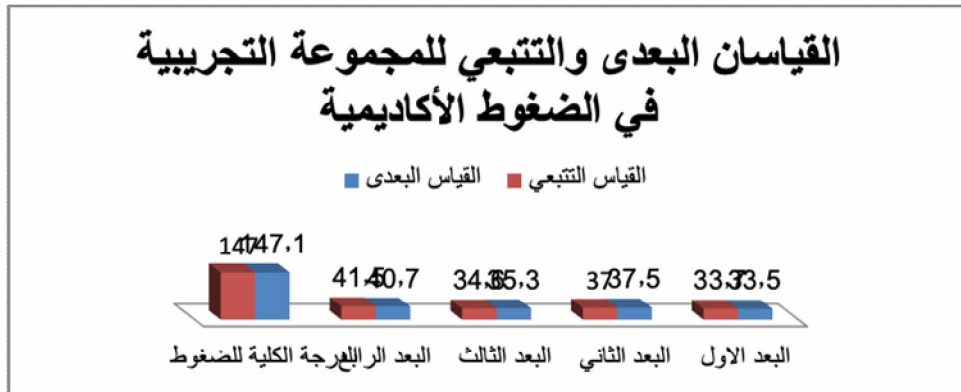
الأكاديمية، مما يدل على استمرار البرنامج الإرشادي الانتقائي في تخفيض الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة الحالية. كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية.

| م | الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس                   | القياس البعدي   |                   | القياس التتبعي  |                   |
|---|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|   |                                                  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية               | 33.54           | 6.940             | 33.72           | 6.997             |
| ٢ | الضغوط المرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية     | 37.59           | 6.716             | 37.09           | 6.886             |
| ٣ | الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل داخل الجامعة | 35.31           | 8.143             | 34.63           | 7.712             |
| ٤ | الضغوط المرتبطة بالتعليم والتعلم                 | 40.72           | 9.871             | 41.54           | 9.555             |
|   | الدرجة الكلية للمقياس                            | 147.18          | 14.83             | 147.0           | 14.719            |

يتضح من الجدول (٢٣) أن المتوسط الحسابي للقياسين البعدي والتتبعي لا توجد بينهما فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية، مما يشير إلى امتداد أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية بأبعادها الأربعة لدى المجموعة التجريبية.

والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية.



شكل (٦) المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية

يتضح من الشكل (٦) أن المتوسط الحسابي للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لا يوجد بينهما فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية الضغوط الأكاديمية، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات منها: (عبد، ٢٠١٤)، (إسماعيل، ٢٠١٤)، (مرجان، ٢٠١٧)، (القصي، ٢٠١٧)، (عشعش، ٢٠١٨)، (عبد الخالق، ٢٠١٨)، (الخواجه، ٢٠١١)، وتتفق تلك النتيجة مع ما أكده برونر من أن المتعلم يكتشف الأفكار والحلول بنفسه؛ مما يولد لديه شعورا بالرضا والرغبة في مواصلة التعلم، ويتيح له اكتشاف أفكار وحلول جديدة للمشكلات بنفسه (العتوم وآخرون، ٢٠١٧)، وهذا يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي واستفادة أعضاء المجموعة التجريبية من جلساته وفنياته الإرشادية.

#### ● ملخص النتائج:

أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية له، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط

الأكاديمية في القياس البعدي على أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية، عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية لجميع أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي.

● توصيات البحث:

- حث المتخصصين في التربية وعلم النفس على إقامة ندوات ودورات تدريبية عن إيجابيات وسلبيات الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا.
- توعية طلاب الدراسات العليا بالجامعة بمصادر الضغوط الأكاديمية واستراتيجيات التعامل معها.
- توعية أعضاء هيئة التدريس بأهمية البرامج الإرشادية للمساهمة في تخفيف الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة.

● مقترحات لبحوث مستقبلية:

- إجراء بحث للتعرف على مصادر الضغوط الأكاديمية في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي لطلاب الدراسات العليا.
- إجراء بحث لتعرف العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة.
- إجراء بحث للتعرف على العوامل المساهمة في حدوث الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو النور، محمد عبد التواب (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي فى تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفى لدى عينة من الباب الجامعى. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، جامعة المنى ١٣.١ (٣)، ٢٤٧ - ٢٩٣.
- إسماعيل، هاله خير سنارى (٢٠١٤) فعالية الإرشاد الانتقائي فى خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة مجلة دراسات نفسية وتربوية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٨٣، ٢١١ - ٢٧٧.
- بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٨) تأثير النوع (ذكر/ أنثى) ومستوى التحصيل الدراسى (متفوق/ عادى) والتفاعل الثنائى بينهما على كل من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة، ٢٤، ٨٣ - ١٣٨.
- جابر عبد الحميد جابر، ومحمود أحمد عمر. (٢٠٠٧). اختبار الذكاء اللفظى للمرحلة الثانوية والجامعية (كراسة التعليمات). القاهرة. مصر: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- جابر، عبد الحميد جابر، كفاي، علاء الدين (١٩٩٣) معجم علم النفس والطب النفسى، الجزء الثالث، القاهرة، دار النهضة العربية.
- الجمال، مديحة عبد العزيز (٢٠٠٤) فعالية برنامج إرشادى فى تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠١١) فاعلية برنامج إرشاد جمعى فى خفض الضغوط النفسية التى تواجه طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور فى

جامعة السلطان قابوس، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية

والاجتماعية، ٨(٢)، ٢١١ - ٢٣١.

الداهري، صالح حسن. (٢٠٠٥). علم النفس الإرشادي، دار وائل للنشر والتوزيع.

زهران، حامد عبد السلام. (١٩٨٩). التوجيه والإرشاد النفسي (ط.٤) عالم الكتب.

السرطاوي زيدان احمد، الشخص، عبد العزيز السيد (١٩٩٨) بطارية قياس

الضغوط الأكاديمية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء الأمور، العين

(الإمارات): دار الكتاب الجامعي

سعفان، محمد. (٢٠١٧). الإرشاد النفسي الجماعي بين النظرية والتطبيق. دار

المسيرة للنشر والتوزيع.

السيد، فؤاد البهي (٢٠٠٦) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، القاهرة، دار

الفكر العربي.

شقيير، زينب محمود (٢٠٠٢) مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية

(مصرية- سعودية) كراسة التعليمات، ط٢، القاهرة: مكتبة النهضة

الحديثة.

الشناوي، محمد محروس. (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الغريب.

الشهري، عبد الله أبو عراد (١٤٢٩) فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك

العنف لدى المراهقين (دراسة تجريبية)، رسالة دكتوراه، كلية التربية،

جامعة أم القرى.

الشهري، عبد الله بن علي أبو عراد. (٢٠٠٩). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض

مستوى سلوك العنف لدى المراهقين: دراسة تجريبية. رسالة دكتوراه غير

منشورة، جامعه أم القرى.

**فعالية برنامج إشاعي انتقالي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيهة**  
**د. سطوحى سعد رحيم**  
**أ.د. هفلا دختل الأكلي**

الشهري، على محمد (٢٠١١). واقع استخدام تقنيات التعلم لدى معلمي العلوم بالمرحلة المتوسطة واحتياجاتهم التدريسية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣، ١٨١ - ٣٣١.

عبد الخالق، شادية أحمد (٢٠١٨) استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعايف من اضطراب القلق لدى الطالب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٣، ٥١٦ - ٥٣٧.

عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢) الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين عقلياً، وكذلك بناء برنامج لتنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٣٢، ٤٩٩ - ٥٧٩.

عبد العزيز، مفتاح محمد. (٢٠٠١). علم النفس العلاجي اتجاهات حديثه. دار قباء للنشر

عبد العليم، زينب (٢٠٠٢) مقياس الضغوط الأكاديمية على الدارسين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٤ (٣)، ٢٠٦ - ٢٤٣.

عبد الله، أحمد عمرو (٢٠١٥) العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية، والفروق بين الجنسين في كل من الضغوط الأكاديمية وفاعلية الذات الأكاديمية، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين المصريين النفسية، ٢، ١٧٧ - ٢١١.

عبد الهادي، عبد الحكيم أحمد محمد (٢٠١٤) استخدام برنامج إرشادي من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط للشباب الجامعي، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، العدد ٥١، ٦٠٧: ٦٧٣ .

عبود، سحر عبد الغني (٢٠١٤) فاعلية برنامج إرشادي للتعامل مع بعض المشكلات الأكاديمية والنفسية لدى طلاب الجامعة العمالية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٩، ٣٢٣ - ٣٧٢.

العتوم، عدنان يوسف، الجراح، عبد الناصر ذياب، الحموري، فراس أحمد (٢٠١٧) نظريات التعلم، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

عزب، حسام الدين (٢٠٠٢): فعالية برنامج علاجي تفاوضي تكاملي في التغلب على سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين، أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢، ٨١.

عشعش، نورا محمود حسنين، محمد، عبد الصبور منصور، سعفان، محمد أحمد محمد إبراهيم، (٢٠١٨) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، ٢٣، ٤٠١ - ٤٣٠.

عقل، محمود عطا. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي. دار الخريجي للنشر والتوزيع. علاء الدين، أمل علي حسن (٢٠٠٥) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

العودي، اشراق عبد المولى فارح (٢٠١٧) العلاج التكاملي والاعلاج الانتقائي اتجاهان متجددان في العلاج النفسي، مجلة الدراسات العليا، جامعة النيلين، ١٠، ١ - ٣٨.

عيد، عبد الرحمن صباح (٢٠١٩) فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى التلاميذ ضعاف السمع في دولة الكويت، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للعلوم والتربية والآداب، ٩، ٣٦٥ - ٣٩٨.

القصي، وسام حمدي. (٢٠١٧) نموذج بنائي يوضح التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الضغوط الأكاديمية المدركة وكل من: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٣، ١ - ٥٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Agolla, J. & ongori, H. (2009). An assement of academic stress among undergraduate students: The case of university of Bostswana. *Educational Research and Review*. 4(2), 063-070.
- Baldwin, D. A., Wilkinson, F. C., & Barkley, D. (2000). Effective management of student employment: Organizing for student employment in academic libraries. Libraries Unlimited.
- Ciarrochi; Akgun, S, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Journal of Educational Psychology*, vol. 23, no. 3, pp.287-294
- Doolittle titled, P.E. (1997). Vygotsky's zone of proximal development as a theoretical foundation for cooperation learning. *Journal on Excellence in College Teaching*.
- Kwaah, C. Y., & Essilfie, G. (2017). Stress and coping strategies among distance education student at the university of cape cost, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 18, 120-134
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123.

- Lin M, & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technolog* (ucation, 7,157-162
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress an academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123-126.
- Macan, H. (1996): Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of Psychology*, 130, pp.229-236.
- Moawad, RA. (2020). Online learning during the COVID- 19 Pandemic and academic stress in University Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1Sup2), doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1
- Soon, M. L., & Yunjin, O. (2017). The mediator role of perceived stress in the relationship between academic stress and depressive symptoms among e-learning students with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 3.123-134.
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of youth and adolescence*, 25(2), 199-217.
- Wuthrich, V. M. Jagiello, T. & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development* 51986-1015. doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y.