



فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا

إعداد الطالبة
ميساء ياسين القرالة

إشراف
الدكتورة لمياء صالح الهواري

أطروحة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا استكمالاً
لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد
النفسي والتربوي / قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2024

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبر
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب
ميساء ياسين عبدالله القراله
فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية ادارة الذات والتخفيف من الضغوط الاكاديمية
لدى طلبة الدراسات العليا
والموسومة بـ:

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
الدكتورة في الإرشاد النفسي و التربوي

التخصص: الإرشاد النفسي و التربوي
في تاريخ 2024/06/02

من الساعة 12 إلى الساعة 2
قرار رقم 14/2024

التوقيع

أعضاء اللجنة:

مشرفاً ومقرراً

عضواً

عضواً

عضو خارجي

د. لمياء صالح محمد الهواري

د. صهيب خالد احمد التخاينه

أ.د باسم محمد علي احمد الدحادحه

د. ممدوح بنيه لافي الزين

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. عمر خالد جرادات



الإهداء

إلى من قاد قلوب البشرية وعقولهم إلى مرفأ الأمان، معلم البشرية الأول
سيدنا " محمد صلى الله عليه وسلم " ،
أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من وهبوني الحياة والأمل، و النشأة على شغف
الإطلاع والمعرفة ومن علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر، و زرعوا التفاؤل
في دربي ، برًا وإحسانًا لهما:
والدي العزيز والدتي العزيزة
إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي إلى العقد المتين في رحلة بحثي:
إخواني
إلى الأمل.

الباحثة

ميساء القرالة

الشكر والتقدير

قال تعالى: "وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ" (النمل:40).

أشكر الله رب العالمين الذي خلق وهدي وسدد الخطى فخرج هذا العمل بعونه وتوفيقه، نحمده حمداً كثيراً في المبتدى والمنتهى، فإنني أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالجميل لكل من مد يد العون والمساعدة.

كذلك أتقدم بالشكر والتقدير الخالص إلى مشرفتي الدكتورة لمياء الهواري على تفضلها بقبولها الإشراف على رسالتي وعلى كل ما قدمته من نصح وإرشاد وتوجيه، متمنياً لها دوام الصحة والعافية. كما أتقدم بالشكر الكبير وعظيم الإمتنان إلى لجنة المناقشة الذين وافقوا على مناقشة أطروحتي ، ممثلة بالأستاذ الدكتور باسم الدحادحة فلك مني وافر التقدير، والدكتور صهيب التخينة خالص دعائي بالتوفيق، والدكتور ممدوح الزين عضواً خارجياً من جامعة عمان الأهلية لك دعواتي بالصحة والعافية. وكل الشكر إلى الأستاذ الدكتور عبدالناصر القرالة عميد كلية العلوم التربوية فلك مني وافر التقدير.

كما لايفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أساتذتي في كلية العلوم التربوية، لما زودوني به من علم ومعرفة، فجزاهم الله خير الجزاء، وكل الشكر إلى الصرح العلمي الكبير جامعة مؤتة .

الباحثة

ميساء القرالة

الفهرس المحتويات

المحتوى

الصفحة

أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
ز	قائمة الملاحق
ح	الملخص باللغة العربية
ط	الملخص باللغة الإنجليزية
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
5	1.1 المقدمة
6	2.1 مشكلة الدراسة
8	3.1 أسئلة الدراسة
9	4.1 أهداف الدراسة
9	5.1 أهمية الدراسة
10	6.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية
10	7.1 حدود الدراسة ومحدداتها
12	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	1.2 الإطار النظري
26	2.2 الدراسات السابقة
32	3.2 التعقيب على الدراسات السابقة
33	الفصل الثالث: المنهجية والتصميم
33	1.3 منهج الدراسة
33	2.3 أفراد الدراسة
33	3.3 أدوات الدراسة
43	4.3 تصميم الدراسة

الصفحة	المحتوى
44	5.3 تكافؤ المجموعات
46	6.3 الأساليب الإحصائية
47	7.3 متغيرات الدراسة
47	8.3 إجراءات الدراسة
48	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات
48	1.4 عرض نتائج الدراسة
58	2.4 التوصيات
59	قائمة المراجع
66	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	الفقرات الأصلية والمعدّلة والمحذوفة لمقياس الضغوط الأكاديمية حسب رأي المحكمين	34
2.	معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال التي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	35
3.	الفقرات الأصلية والمعدّلة والمحذوفة لمقياس إدارة الذات حسب رأي المحكمين	36
4.	معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال التي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات	36
5.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي	44
6.	نتائج اختبار (T.test) للتعرف على الفروق في أداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي	44
7.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس القبلي	45
8.	نتائج تحليل التباين الاحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق في أداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس القبلي	46
9.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي	48
10.	نتائج تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) لإيجاد دلالة الفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي	49
11.	نتائج اختبار بونفيروني (Bonferroni) على المتوسطات	50

الرقم	العنوان	الصفحة
	الحسابية المعدلة على الاختبار البعدي	
12.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين: 51	
	التجريبية والضابطة على مقياس ادارة الذات الاكاديمية في	
	القياس البعدي تعزى للبرنامج الارشادي	
13.	نتائج تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) لإيجاد دلالة 52	
	الفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على	
	مقياس ادارة الذات في القياس البعدي	
14.	نتائج اختبار بونفيروني (Bonferroni) على المتوسطات 54	
	الحسابية المعدلة على الاختبار البعدي	
15.	نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة (Paired Sample T.test) 55	
	للتعرف على الفروق في أداء افراد المجموعة التجريبية على	
	مقياس الضغوط الاكاديمية في القياس البعدي والتتبعي تُعزى	
	لاستمرار فاعلية البرنامج	
16.	نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة (Paired Sample T.test) 56	
	للتعرف على الفروق في أداء افراد المجموعة التجريبية على	
	مقياس ادارة الذات في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار	
	فاعلية البرنامج	

قائمة الملاحق

الرمز	العنوان	الصفحة
أ.	مقياس الضغوط الأكاديمية بالصورة الأولى	67
ب.	مقياس الضغوط الأكاديمية بالصورة النهائية	71
ج.	مقياس إدارة الذات بالصورة الأولى	73
د.	مقياس إدارة الذات بالصورة النهائية	77
هـ.	قائمة أسماء المحكمين للمقاييس	80
و.	البرنامج الإرشادي	82
ز.	أسماء قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي	121
ح.	كتاب تسهيل المهمة	123

المخلص

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة

الذات لدى طلبة الدراسات العليا

إعداد الطالبة: ميساء القرالة

جامعة مؤتة، 2024

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة، والتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج بعد فترة محددة من الزمن، على عينة تكونت من (30) طالباً وطالبة، والذين سجّلوا أقل الدرجات في مستوى إدارة الذات، وأعلى الدرجات في مستوى الضغوط الأكاديمية، وتم توزيعهم بشكل عشوائي مناصفةً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين لقياس الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات، وقد تمتعاً بدلالات صدق وثبات مناسبين لأغراض هذه الدراسة، كما تم بناء برنامج إرشادي تكون من (15) جلسة إرشادية مدة كل منها (60-90) دقيقة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية. وأشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات في الاتجاه الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياسي الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات لدى المجموعة التجريبية، مما يؤكد استمرارية أثر البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، إدارة الذات، طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة.

Abstract

The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in reducing academic stressors and developing self-management among the students of postgraduate studies

**Maisa' Al-Qaralleh
Mutah University, 2024**

This study aimed at identifying the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in alleviating academic pressures and developing self-management among graduate students at Mutah University, and to verify the continuity of the program's effectiveness after a specific period of time, on a sample consisting of (30) male and female students, who scored the lowest grades. In the level of self-management, and the highest scores in the level of academic stress, they were randomly distributed equally into two groups: experimental and control. To achieve the objectives of the study, two scales were developed to measure academic stress and the development of self-management. They had indications of validity and reliability appropriate for the purposes of this study. A guidance program was also built, consisting of (15) guidance sessions, each lasting (60-90) minutes, at three sessions per week. It was implemented on members of the experimental group. The results indicated that there were statistically significant differences between the averages of the performance of members of the experimental and control groups in academic stress and self-management in the positive direction in favor of the experimental group on the post-measurement. Which indicates the effectiveness of the program. The results also indicated that there were no statistically significant differences between the post and follow-up applications of the academic stress and self-management scales among the experimental group, which confirms the continuity of the impact of the counseling program.

Key words: academic stressors, self-management ,postgraduate students at Mutah university.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة:

قال تعالى: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" {البلد:4}. لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في تعب ومشقة وشدائد وآلام، وهذه هي طبيعة الحياة، فهو في مكابدة والمتاعب، لا ينفك عنها للحصول على رغباته وآماله وغاياته، فالإنسان خُلِقَ ووجد في هذه الحياة ليصارع فيها.

كما يتعرض طلاب الجامعات إلى عدة أنواع مختلفة من الضغوط كالضغوط الاقتصادية والاجتماعية، وتؤثر الضغوط الأكاديمية تأثيراً سلبياً على الطلبة بالجامعة بحيث يعانون من تعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقهم وكثرة المتطلبات الدراسية، وقلة الوقت المتاح للدراسة مما يؤدي إلى خفض دافعيتهم للتعليم وسوء توافقهم وينعكس ذلك سلباً على تحصيلهم الأكاديمي (Portoghese-Galletta, Porru-Burdorf, Sardo & DAloja, 2019).

وإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادراً للضغوط التي يتعرض لها الطلاب في هذه المرحلة، حيث أشار (Kisker, 2004) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة وموقف ضاغط وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الإمتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وانظمتها وقوانينها، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الأباء والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

لكن طلبة الدراسات العليا يواجهون في معظم الجامعات العربية مشكلات تحد من مقدرتهم على التحصيل و الإنجاز الأكاديمي، ومن هذه المشكلات رفع تكاليف الدراسات العليا في الوقت الذي يعاني فيه الطالب من انخفاض دخلهم، أو البطالة، وإن إلزام الطالب بتحمل كل هذه التكلفة ستؤثر سلباً على الدارسين، بل وقد تؤدي إلى عزوفهم عن الدراسة (Mahmoud, & Nas, 2006).

لأنه يعتبر الضغط الأكاديمي من أهم التحديات التي تواجه طلبة الدراسات العليا، حيث يعاني الطالب من عدم تكيفه مع المواقف التعليمية، ومع المواقف الدراسية كالزملاء، وهيئة التدريس وكل وإن المشكلات الدراسية التي تواجه الطلبة فإنها تؤثر عليه بصورة أو بأخرى، كما أن هنالك مصادر أخرى للضغط الأكاديمي منها المصادر الشخصية كالمشكلات التي تخص الطلبة، وغالباً ما يغرق الطالب في أحلام اليقظة مما يعيق السير الفعال للعملية التعليمية ويؤدي إلى شعوره بالضيق، ويعد التفكير أيضاً في المستقبل من الأسباب التي تؤدي للقلق لدى الفرد و يساعد في ذلك خبرات الماضي، وضغوط الحياة الحالية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر إلى تحقيق ذلك (أبو قورة وكوثر، 2019).

ويمكن للفرد أن يتعلم كيفية إدارة الضغوط من خلال إدراك بعض المواقف التي تسبب الضغط ومن أهمها التدريب على إدارة الوقت، ووضع أهم الأولويات للمهام والواجبات، ومن ثم طلب المساندة والدعم من المحيطين، وهنا يمكن للفرد إدارة الضغط من خلال تخفيض الإنفعالات السلبية وإستخدام أسلوب التعبير الأنفعالي، بالإضافة للإستراتيجيات السلوكية مثل الإسترخاء العضلي (ملحم، 2013).

وتختلف مصادر الضغوط الأكاديمية من طالب لآخر طبقاً لمدى إدراكه للموقف الذي يتعرض له فيدرك الموقف الذي يمر به كضغط عندما يشعر أن متطلباته تفوق قدرته على مواجهة الموقف أو التعامل معه وتسبب شدة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب عدة تأثيرات سلبية ، حيث أن الطالب الذي يعيش في الضغوط بشكل متكرر تجله يختلف عن الآخرين من النواحي، والمعرفية والانفعالية والسلوكية (آمنة، 2019).

حيث عرف النادر وآخرين (2014) تعريفاً أدق للضغط بحيث يرى أن الضغط هو حالة ناتجة عن اخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، كارتفاع ضغط الدم، ، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين. أما الردود الفعل المعرفية وتتمثل في: اضطراب قياس التفكير، تناقص في القدرة الادائية وعدم القدرة

على اتخاذ أي قرار، وتتمثل الردود الفعل السلوكية في: تناقص مستوى الاداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب.

وتتغلغل الضغوط الأكاديمية في حياة الطلاب، وتؤثر على صحتهم العقلية، والجسدية، وفي قدرتهم على أداء المهام الدراسية بكفاءة، ويعاني الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الضغط الأكاديمي من ضغط الوقت (Akgun& Ciarrochi, 2003).

كما تُعد الضغوط الأكاديمية ظاهرة واسعة الانتشار بين الطلبة في كل المراحل التعليمية وخاصة المرحلة الجامعية. لما لها تأثير على تحصيل الطلاب وتوافقهم الدراسي والاجتماعي وتقدير الذات لديهم (Garcia-Ros, Perez-Gonzalez& Tomas, 2018).

ويرتبط الإهتمام بالضغوط الأكاديمية لدى الطلبة بالتسليم بأن الضغوط الأكاديمية المرتفعة تؤدي إلى انخفاض الإنجاز الأكاديمي للطلبة (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015).

تُعتبر الضغوط الأكاديمية لدى طلبة التعليم العالي موضوع إهتمام من الباحثين لسنوات عديدة، وقد إهتمت العديد من الدراسات حديثاً بدراسة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وأداء الطلبة الأكاديمي (Heikkila-Lanka,Niemine& Niemivitra,2012). كما أن الضغوط الأكاديمية من أهم محطات التطور الأكاديمي والوظيفي للطلبة، وبناء تقرير الجمعية الأمريكية بصحة الطلبة الجامعيين (2006) وجدوا أن الضغوط الأكاديمية كانت عائق دراسي يواجه الطلبة فقد أفاد 22% من الطلبة الجامعيين إلى أن الضغوط الأكاديمية كانت هي السبب الأول والرئيسي وراء حذف مقرر أو الحصول على درجة منخفضة ومن هذه العوامل التي تساعد في تعرض الطلبة للضغوط الأكاديمية هي الشعور بالقلق والخوف وعدم الرضا عن الأداء الأكاديمي وصعوبة المناهج الدراسية، والتوتر من الإختبارات الألكترونية، وإرتفاع توقعات الذات، والرغبة في التفوق والنجاح ،وبسبب احتياج الطلبة إلى الأجهزة الحديثة، كل هذه الضغوط تمثل مصدراً من مصادر الضغوط الأكاديمية وبالتالي يلجأ الطلبة إلى تعلم طرق أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط الأكاديمية (سليمان، 2021).

يواجه طلبة الجامعات منذ دخولهم الجامعة مجموعة من الضغوط النفسية والأكاديمية والأسرية والمادية، وغيرها من الضغوط التي تؤثر عليهم وعلى تحصيلهم الأكاديمي وتكيفهم داخل البيئة الجامعية، حيث تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية وضغط الدم والكآبة، والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية (عربيات، 2005).

وتسهم الضغوط الأكاديمية في إحداث بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالدراسة الجامعية، بالإضافة إلى أنها تعيق تكيف الطالب مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك نظراً لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية، والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه من جوانب حياته (Glozah, 2014).

وتبين الضغوط الأكاديمية هي عبارة ضغوط لها نفس الأعراض التي يسببها الضغط النفسي ، الا انها ترتبط بالمواقف الدراسية وبالبيئة الجامعية، سواء ارتبط ذلك بالامتحانات أو نتائجها أو المذاكرة أو العلاقات مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس (Misra et al, 2000).

وكما يعتبر الضغط ظاهرة عالمية أساسية منتشرة ولقد أصبحت من المواضيع المهمة في الأوساط الأكاديمية، فنجد أنه في المؤسسات الأكاديمية يعتبر طلبة الجامعات عرضة للضغط بسبب طبيعة الحياة الجامعية إذ عليهم المحافظة على مستوى عالي من التحصيل الأكاديمي بالإضافة إلى التأقلم مع الحياة الجامعية (Backovic et al, 2012).

وأوضح ديسترو (Diestro, 2010) أن مفهوم إدارة الذات يتسم بالمرونة بحيث يختلف من فرد لآخر ومن موقف لآخر وهو عبارة عن خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليته عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات. كما أشار انجر وبيلو (Unger & Buelow, 2019).

إلى أن إدارة الذات تتطلب خمسة جوانب أساسية يجب أن يتقنها الفرد هي: وضع أهداف للذات - التخطيط للذات - العلاقات مع الآخر - إدارة الخلافات - توجيه وتقويم الذات (حسن، 2010).

وتعتبر إدارة الذات: "هي بذل الجهد للسيطرة على التصرفات، وتتمثل في حل المشكلات، وإدارة الوقت، والبيئة واستخدام العقاب والثواب للسيطرة والوصول للهدف، ويتم ذلك عبر تحكم الفرد بنفسه، بحيث يصبح مسؤولاً أمام نفسه عند أدائه، وتكون إدارة الذات ضمن خطوات محددة وهي تقييم الذات، تُعد إدارة الذات عاملاً مهماً في تحقيق النجاح الأكاديمي والإجتماعي المهني، وكما تعد من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه ويعتبر هذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد على تعزيز وتقوية ذاته (أبو مسلم وآخرون، 2012).

ويأتي تعريف (محمود، 2013) بإدارة الذات بأنه مجموعة من المهارات والآليات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها وتتضمن مهارة الوقت، وإدارة الإنفعالات، وإدارة العلاقات الإجتماعية، والثقة بالنفس وتشمل الأبعاد الآتية:

- . إدارة الوقت: ويقصد بها قدرة الفرد على الإستخدام الرشيد للوقت.
- . إدارة الإنفعالات: وتعني مهارة الفرد في التعامل مع إنفعالاته.
- . إدارة العلاقات الإجتماعية: وتعني قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين.
- . الثقة بالنفس: ويقصد بها شعور عام يكونه الفرد عن ذاته.

وأما في دراسة الهذلي (2011) يصف إدارة الذات بأنها الطرق والوسائل التي تعين المرء على الإستفادة من وقته، وإستغلال مهاراته، وإستثمار طاقته في تحقيق أهدافه، وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات، والرغبات والأهداف.

ويؤكد الزبيدي (2007) على أنها تعظيم إستخدام مهارتنا لتحقيق أهدافنا من خلال فهم وجهة نظرك عن نفسك، وتحديد صفات الشخص التي تساعد على تحديد الأهداف بوضوح وتحقيقها.

وأما بالنسبة لشيلا (2006) Shella فكان تعريف إدارة الذات هي القدرة على إدارة شعور الفرد ودوافعه وردود أفعاله ليكون قادراً على التكيف والتغير حسب الضرورة.

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة في البحث في فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا.

2.1 مشكلة الدراسة:

يعتبر الضغط الأكاديمي من أهم التحديات التي تواجه طلبة الدراسات العليا، فهم يواجهون الكثير من المتطلبات الدراسية الأكثر تعقيداً، فلذلك عليهم إمتلاك القدرة على كيفية إدارة الذات حتى يتمكنوا من التعامل مع هذه الضغوط، فإدارة الذات هي عبارة عن عملية تنظيم للوقت والموارد الشخصية والجهد لتحقيق أهدافهم المعينة، كإتمام الدراسة بنجاح وتحقيق نتائج في البحث العلمي، إذ يعد تنظيم الوقت من أحد أهم الجوانب الرئيسة في إدارة الذات لديهم فعلى الطلاب تخصيص الوقت المحدد للمذاكرة والبحث العلمي، لهذا من المفترض أن يقوم الطلبة بعمل جدول زمني يحدد الأنشطة والمهام التي يجب إتمامها في كل يوم أو في أوقات زمنية معينة، وأن يتعلموا ضبط أولوياتهم. فعندما يكون لديهم الكثير من المهام والواجبات، يجب عليهم تحديد الأولويات والتركيز على المهام الأكثر أهمية والتي تحتاج إلى إكمالها في أقرب وقت ممكن.

ونظراً لأهمية الطلبة بالجامعة وأهمية التأثيرات المحيطة به، وما ينتج عن ذلك مختلفة تولّد ضغوطاً يتحملها الطالب الجامعي ، ولذلك قامت الباحثة بالرجوع الى عدة دراسات التي تناولت المواضيع التي تخص الضغوط الأكاديمية، وحيث أظهرت دراسة محاسنة وآخرون (2021) وجود مستوى متوسط من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، في حين أظهرت دراسة محمد وآخرون (2022) إن الضغوط الأكاديمية ترتبط سلباً بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

ومن خلال خبرة الباحثة كونها طالبة دراسات عليا واجهت مجموعة من الضغوط الأكاديمية كطبيعة البرنامج الدراسي، والمواعيد النهائية القصيرة، والإختبارات والأبحاث المتعددة التي يجب على الطلبة إكمالها بوقت محدد، وأوقات المحاضرات المتأخرة وساعاتها الطويلة، ومواجهة تحديات مثل إدارة وتنظيم الوقت لإنجاز المطلوب

من واجبات للمواد الدراسية فالدراسة ستكون ترجمة لواقع طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة.

وهنا برزت مشكلة الدراسة من بعض المتطلبات التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا، وهي التي تتمثل في إفتقارهم للوعي بواجباتهم، والتنافس مع زملائهم، وتحقيق توقعات الوالدين، حيث يتوجب على الطلبة مواجهة العديد من المتطلبات وكذلك الأعباء الدراسية التي تتعلق بالإمتحانات. ومحاولات الطلبة المستمرة لتأجيل إنجاز المهام في أوقاتها المحددة، وكذلك قلة وفرة المراجع البحثية التي يحتاجها الطلبة في دراستهم، ويعد موضوع الضغط الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا محط الكثير من إهتمام الباحثين لسنوات عديدة، ومؤخراً فقد إهتم العديد من الباحثين بدراسة العلاقة بين الضغط الأكاديمي والأداء الأكاديمي (Heikkila-Lanka,Niemine& Niemi,2012).

كما تؤثر الضغوط الأكاديمية على النواحي الفسيولوجية للأفراد، فالأحداث الضاغطة والمزعجة التي يتعرض لها الفرد تعمل على خلل في إفراز الغدد كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم واضطرابات في الهضم، وكما أجمعت معظم الدراسات على أن الضغط الأكاديمي له آثار سلبية على الطالب وتظهر في شكل إختلال الآليات الدفاعية وإنهيارها، بحيث يكون الفرد سريع الانفعال تحت الضغوط كما يتميز بالشعور بالقلق المستمر وعدم الراحة مع فقدان الثقة بالنفس، وتؤثر الضغوط الأكاديمية أيضاً على النواحي الاجتماعية وتشمل على إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع إنعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات، وهناك آثار معرفية للضغوط الأكاديمية تؤثر على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير مرتفعة وتظهر هذه الآثار في: نقص الانتباه (مصطفى،2012).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا، وتحديداً تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

3.1 أسئلة الدراسة:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا ؟
ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الآتية :

1- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في القياس البعدي تُعزى للبرنامج الإرشادي ؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس البعدي تُعزى للبرنامج؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي تُعزى للبرنامج؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التخفيف الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لإستمرار فاعلية البرنامج؟

4.1 أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا من خلال أساليب العلاج المعرفي السلوكي، وتنمية إدارة الذات ، والتعرف على أبرز المشكلات الأكاديمية تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، والتحقق من مدى مناسبة البرنامج الإرشادي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي ، بإستمرارية أثر البرنامج الإرشادي بعد الإنتهاء من التطبيق.

5.1 أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الماجستير في جامعة مؤتة محافظة الكرك على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية

تكمن أهمية الفئة المدروسة وهم طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة ، في تقديم المعلومات عن الضغوط الأكاديمية مثل صعوبة توافر المراجع، والضغوط المتعلقة بالأساتذة، والإحباط، وتحدد أهمية المتغيرات المدروسة الضغوط الأكاديمية. وإن معاناة طلبة الجامعة من الضغوط الأكاديمية لما له أثر بالغ على تكيف الطلبة وصحتهم النفسية، بعلم النفس والإرشاد النفسي للطلبة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

كما تبرز أهمية البرنامج الإرشادي الذي تم بناءه وهو المعرفي السلوكي، بهدف الاهتمام بهم ومساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم ،و الإستفادة من النظريات والمفاهيم والدراسات السابقة، بحيث يمكن أن تفيد المرشدين النفسيين في تقديم مادة علمية قابلة للتطبيق من خلال إبراز أهمية في تخفيف الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات، والإستفادة من المقاييس المطورة والبرنامج الإرشادي.

6.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تتناول الدراسة الحالية المفاهيم والمصطلحات الآتية:

البرنامج الإرشادي:

وهو عبارة عن خطة عمل تتضمن فنيات إرشادية محددة تستند إلى العلاج المعرفي السلوكي وتنفذ من خلال الأنشطة، وهو مجموعة من النشاطات والفعاليات موزعة على (15) جلسة، مدة كل جلسة (60-90) دقيقة، التي وضعت بشكل جلسات إرشادية مستندة إلى الأساليب والمهارات للنظرية المعرفية السلوكية.

الضغوط الأكاديمية :

هي الدرجة التي حصل عليها طالب الدراسات العليا على مقياس الضغوط الأكاديمية المعد لأغراض الدراسة.

مفهوم إدارة الذات:

هي الدرجة التي حصل عليها طالب الدراسات العليا على مقياس إدارة الذات المعد لأغراض الدراسة.

طلبة الدراسات العليا:

هم جميع الطلبة المسجلين في برنامج الماجستير من مختلف التخصصات في كلية العلوم التربوية بجامعة مؤتة.

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تحدد نتائج الدراسة بما يلي:

الحدود الموضوعية: وجدية الطلبة في الإجابة على مقياسي الدراسة، والخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة والمنهج المستخدم.

الحدود البشرية: (طلبة الدراسات الماجستير في كلية العلوم التربوية)

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني لعام 2023-2024.

الحدود المكانية: (جامعة مؤتة كلية العلوم التربوية).

محددات الدراسة :

من الصعوبات التي واجهت تطبيق الدراسة :

1. إختلاف المواعيد بين الطلبة في محاضراتهم ، أدى الى الإتفاق على اللقاء في وقت مناسب قبل بدء المحاضرة.
2. رفض بعض الطلبة المشاركة في البرنامج الإرشادي لتسجيلهم مادة واحدة خلال الفصل.
3. لم يحضر طلاب بعض الجلسات بسبب الغياب.
4. معظم الطلبة في مرحلة الرسالة والبعض الآخر لم يتبقى لديه مواد دراسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول الفصل الحالي العلاج المعرفي السلوكي، وإدارة الذات، والضغط الأكاديمي، لدى طلبة الدراسات العليا، كما يتناول الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع هذه الدراسة.

1.2 الإطار النظري:

الضغوط الأكاديمية (Academic Pressures)

تُعدّ الضغوط الأكاديمية من المفاهيم الأكثر تأثيراً سلبياً على سلوك الطالب في المرحلة الدراسية، فهي تعيق الطالب عن التكيف النفسي، وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة، وعدم القدرة على الرضا والسعادة في الحياة، وربما تدفعه الى اليأس والاستسلام لأحلام اليقظة والشرود (Azila-Gbetteor, Atatsi, Danku & Soglo, 2015).

وكما تسهم الضغوط الأكاديمية في أحداث بعض من الإضطرابات السلوكية المرتبطة بالدراسة الجامعية، بالإضافة إلى أنها تعيق تكيف الطلبة مع ذاتهم ومع المجتمع الذي يعيش به، وذلك نظراً لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية، والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من إضطرابات إنفعالية فسيولوجية تؤثر سلبياً عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته (Glozah, 2014).

وتعتبر الضغوط أيضاً من الموضوعات الهامة التي شغلت بال وما زالت تشغل الكثير من المختصين في فروع العلمية المختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع، لكونها واحدة من أهم الحقائق الحياتية، فلا يوجد إنسان لا يعاني من الضغط بأشكاله المختلفة وبصورة شبه يومية، حتى إنها أصبحت جزءاً من ثقافة الإنسان المعاصر، نتيجة لتمييز هذا بالتغير السريع والمتلاحق، مما قد يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات المسببة للضغوط في طريق تحقيق أهدافه التي يحاول تحقيقها، حتى أطلق البعض على هذا العصر "عصر الضغوط النفسية" (شاهين، 2018).

هو عبارة عن ضغط ذهني وعاطفي أو توتر يحدث بسبب متطلبات الحياة الجامعية، وهو يمثل تحديات وصعوبات وعقبات تهدد بتدمير قدرات طالب الدراسات العليا، ومنعه من تحقيق أهدافه، ويعمل على سحب الإيجابيات منه وزيادة السلبيات، كما ويعمل الضغط الأكاديمي على إضعاف مصادر القوة في الطالب ويدعم مصادر الضعف فيه (Azila-Gbettor, Atatsi, Danku&Soglo, 2015).

تُعد الضغوط الأكاديمية لدى طلبة التعليم العالي موضوع إهتمام من الباحثين لسنوات عديدة، وقد إهتمت العديد من الدراسات حديثاً بدراسة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وأداء الطلبة الأكاديمي (Heikkila et al., 2012).

و كما تنشأ الضغوط الأكاديمية الشائعة لدى طلاب الجامعة من خلال التوقعات الوالدية، وتوتر الإمتحانات، والمنهاج الأكاديمية، والقلق بشأن المستقبل، والضغط من قبل أعضاء هيئة التدريس، والخوف من الفشل، ، والخوف من العمل بعد التخرج كما يحدد (حرب، 2018)، مصادر الضغوط الأكاديمية فيما يلي: تخص نتائج الإمتحانات ، ومدى صعوبتها، والوقت المخصص لها، المناهج الدراسية، والمعلومات المتضمنة فيها، ومدى دقتها، وملائمتها للحياة العملية، وقيمتها. وأيضاً تجهيزات مادية: وتتعلق كذلك بكافة التجهيزات المادية من قاعات، ومدى توافر الأدوات، والوسائل التعليمية، وترتبط الضغوط الإقتصادية: بالأعباء والمتطلبات المالية اللازمة لإستكمال الدراسة الجامعية من (كتب ومصاريف وقلة وفرة المراجع في المكتبة)، الوقت: وهي كفاية الوقت لإتمام المهام الدراسية، وكثرة المحاضرات، ومدى إنتظام الجداول الدراسية، وأوقات الإستراحة. وتعد العلاقات الإجتماعية: وتتأثر العلاقات الإجتماعية بين الطلاب بعضهم البعض، ومع أعضاء هيئة التدريس. وتعد التوقعات الأكاديمية: بالقدرة على التوقعات الأكاديمية للآباء والأساتذة، والتوقعات الشخصية، والخوف من الفشل، وتحقيق درجات تتناسب مع الفرد.

ولا يخلو أي فرد أو مجتمع من الضغوط، فقد أشار تقرير صادر من مركز الجامعات للصحة النفسية، والذي شارك فيه (152) مركزاً أرسادياً على مستوى الجامعات الأمريكية، بعينة قدرها (179,964) طالباً وطالبة من جنسيات متعددة، إلى أن حوالي (43,9) من الطلاب والطالبات لديهم ضغوط مرتفعة (HCCM, 2018).

وكما يرى بدوي وغابرييل (be dewy & Gabriel, 2015)، أن هنالك أربعة

مصادر للضغوط الأكاديمية هي :

أولاً: ضغوط الأداء: وتشير إلى ضغوط التنافس مع زملاء الدراسة، وتوقعات أولياء الأمور من الطالب، وتعليقات المعلمين الناقدة فيما يتعلق بأداء الطلبة.
ثانياً: ضغوط تصورات عبء العمل: وتشير إلى أداء المهمات الأكاديمية الكثيرة، والإمتحانات الصعبة.

ثالثاً: ضغوط التصورات الذاتية الأكاديمية: وهي وتشير إلى ثقة الطلبة بقدراتهم الأكاديمية.

رابعاً: ضغوط الوقت: وتشير إلى عدم قدرة الطلبة على إدارة الالتزامات الأكاديمية وأدائها في الوقت المحدد.

و هنا حدد العالم سيلبي (سميران ومساعد، 2014) أنواع الضغوط :

أولاً: الضغوط الإيجابية: ويعتبر هذا النوع مما يدفع للإنجاز وينمي الثقة بالنفس ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، وأن يكونوا مثارين عقلياً وجسمياً.
ثانياً: الضغوط السلبية: وتعتبر الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة وغير مؤذية للذات.

ثالثاً: الضغوط المرتفعة: وهي الناتجة عن تراكم الأحداث السلبية والتي مرت بالفرد وفشل بالتوافق معها.

رابعاً: الضغوط المنخفضة: عبارة عن حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي؛ حيث أن الفرد لا يمارس أي نشاط .

يتضمن الضغط الأكاديمي من ثلاث مكونات رئيسية حسب (Wilks, 2008) هي:

أولاً: الإحباط الأكاديمي: وهو عبارة عن "حالة ناتجة من خلال عدم فهم الطالب للأهداف الأكاديمية المطلوبة".

ثانياً: القلق الأكاديمي: "هو الخوف من عدم تحقيق الأهداف الأكاديمية المرجوة".
الصراع الأكاديمي: "هو عندما يجد الطالب نفسه تحت مظلة مطالب كثيرة مع ضيق الوقت، وبالتالي لا يستطيع إكمالها ومن ثم عدم قدرته على تحقيق الأهداف المرجوة".

أنواع إستراتيجيات الطلبة في التعامل مع الضغوط الأكاديمية (الزبيد، 2006):
وتتمثل هذه الإستراتيجيات في:

- . السلبية: والتي تتمثل في إنخفاض جهد الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والإفراط في أنشطة أخرى مثل النوم.
- . الإنسحاب المعرفي: وتمثل في محاولة الفرد الإستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في موضوعات أخرى بعيدة عن المشاكل.
- . البحث عن المعلومة: وهنا يسعى الفرد في الحصول على المعلومات بغرض الفهم الجيد والإستماع.

وحدد هانز سيلى "ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط" ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

أولاً: مرحلة الإنذار: وهنا يظهر على الجسم تغيرات وإستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه مثل زيادة التنفس وشد العضلات لىتهىء الجسم لعملية المواجهة وتعرف هذه التغيرات بالإستثارة العامة.

ثانياً: مرحلة المقاومة: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد وتخفي هذه التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

ثالثاً: مرحلة الإستنزاف: وهي تعد مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد وأن الطاقة الضرورية تكون قد إستنفذت، وإذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقط ينتج عنها الوفاة في حالات معينة. (عسكر، 2000).

وهناك فنيات سلوكية ومعرفية مستخدمة في خفض الضغوط:

أولاً: تعديل أسلوب الحياة: وتتمثل بأسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق، كما تشمل قدرته وهو مفهوم دينامي يتطور تبعاً لمتطلبات البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وعلى هذا فبعض الإستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد حول الموقف الضاغط قد تضعف من قدرته على مقاومتها، وقد يحتاج الفرد إلى تغيير مفهوم أسلوب الحياة ليساعده في تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي يعمل على تغيير

أهداف الفرد، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد أن يقوم بأفعال توجهه نحو مصدر المشكلة، فمن خلال تفسير المواقف الصعبة تفسيراً إيجابياً يستطيع الفرد التعامل معها (عبدالعظيم، 2006).

ثانياً: النمذجة: وتعد النمذجة المعرفية من أحد فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي تهدف لتعديل سلوك الفرد، وهي تستند إلى أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق الملاحظة، بتعرضه بصورة منظمة للنماذج وتقديم معلومات يكتسبها الفرد بوصفها تمثيلات رمزية للحدث. (Pepinsky, 2000).

ثالثاً: التدريب على الإسترخاء العضلي: كما يستخدم الإسترخاء كأسلوب من أساليب العلاج الذاتي والضبط الذاتي، ويعد من الفنيات المهمة التي تستخدم في مواجهة الضغط ، وذلك لما عليه من أهمية كبيرة في خفض القلق والتوتر الناجم عن المواقف الضاغطة، كما يستخدم الإسترخاء في معظم برامج إدارة الضغوط، وذلك للتحكم في الإستثارة الفسيولوجية (عبدالعظيم، 2006).

رابعاً: إعادة البناء المعرفي: وهو من أهم الأساليب العلاجية التي تهدف لتعديل السلوك المعرفي، بحيث يقوم هذا الأسلوب على مسلمة أن الإضطرابات الكليينكية تحدث نتيجة لأنماط من التفكير الخاطئ، والهدف العلاجي هو تحديد هذه الانماط وإستبدالها بمعارف أكثر تكيفاً (كافى، 1995).

خامساً: لعب الدور: وهو الأكثر من طرق العلاج الجماعي تهدف إلى تنمية القدرات وإكساب الأفراد المهارات في مجالات العلاقات الإنسانية عن طريق تمثيل المواقف التي تعبر عن مشكلات الحياة الواقعية وتعد من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي وهي تتيح فرصة التنفيس الإنفعالي التلقائي والإستبصار الذاتي (زهران، 2005).

سادساً: الحوار الذاتي: وهو حوار الفرد مع ذاته والذي من شأنه أن ينبهه إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، ولهذا يعتمد المرشد النفسي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث الذاتي ، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على إضطرابه (عوض، 2000).

النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية:

نظرية الفسيولوجية:

تتطلب نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل واستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس إستجابة للبيئة الضاغطة، وقد ميز سيلاي نموذجيين ثلاث مراحل يمر بها الفرد في مواقف الضغط النفسي . مرحلة الإنذار: وهذه المرحلة يظهر رد الفعل الأولي للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارة عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية وهذا بدوره يُرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم، حيثُ يفرز هرمون الأدرينالين، يزداد التنفس، ويزداد السكر والدهون في الدورة الدموية وتشتد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة. وإذا أستمّر التعرض للوضعية التي تولد الضغط النفسي يدخل الفرد في مرحلة الثانية من أعراض التكيف العام.

. مرحلة المقاومة: في هذه المرحلة يصل الفرد لأعلى ذروة في المقاومة تجاه الموقف الضاغط مع إستمرار في التعرض وزيادة الأستثارة وقد يحدث أن يقل الدفاع والمقاومة ضد هذا الموقف ومن ثم يدخل في المرحلة الثالثة.

. مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: وتسمى أحياناً بمرحلة الإنهيار من الإستمرار في المقاومة إلى ما نهاية، وتقشّل الوسائل الدفاعية للجسم فتظهر علامات الإعياء تدريجياً وتتوقف قدرة الفرد على التوافق كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام ويصبح هزئلاً ويكون ذلك بسبب التوقف التدريجي للجهاز العصبي السمبثاوي عن إنتاج الطاقة وحيث يبدأ الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وظيفته فتبطئ أنشطة الجسم الجسم ويصاحب ذلك أعراض الإكتئاب أو السلوك الذهاني أو مرض جسمي أو ربما الموت أحياناً، وقد حدد هانز ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط:

. الفرع: وهي تظهر عند التعرض المبدئي للضاغط، وتقل مقاومة الجسم وربما تنهار . المقاومة: وتحدث في هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط ملازماً للتكيف.

. الإجهاد: وهي المرحلة الثالثة ويكون الجسم فيها قد تكيف غير أن الطاقة إستنفذت وإذا استمرت الإستجابات الدفاعية الشديدة لفترات طويلة فقد ينتج عنها امراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي (الرشيد، 1999).

نظرية الإتجاه المعرفي:

ترى هذه النظرية الذي يعد بيك (Beck) من روادها أن المعنى الذي يضيفه الفرد على الأحداث وكذلك على طريقة تفكيره وتفسيره السلبي لمعنى الحدث، كما يؤثر على إنفعال الفرد وسلوكه وتفسيره لتلك الأحداث، ردة فعله تجاه المواقف الضاغطة، ويتوقف إدراكه للحدث بالنسبة لمجاليه الشخصي الذي يتألف من جملة الأشياء التي يعطيها أهمية خاصة، من بينها رؤيته لذاته وعالمه ومستقبله (عوض، 2001) وكما أعتبر بيك (Beck) الضغط النفسي بأنه إستجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف مهدد يضعف تقدير الفرد لذاته، وعليه فإن إدراك الفرد لهذا المواقف وطريقة تفكيره يؤثر في إنفعالاته وسلوكه وطريقة إستجابته للموقف المهدد أو الضاغط (حسن، 2006).

نظرية موراي:

فالضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وأما التجنب هذا الإشباع وهي محكومة بعدة عوامل إقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والخداع واللاتزان والسيطرة والعدوان يرى إن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لفرد تيسر أو تعوق جهوده في تحقيق هدف معين ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد أو تشير إلى خصائص الموضوعات والأفراد ودلالاتها كما توجد في الواقع.

ضغوط بيتا: تشير إلى دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد ويرتبط سلوك غالباً بضغوط بيتا ومن المهم اكتشاف المواقف التي تنتسج فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل (الرشيد، 1999).

النظرية الإتجاه السلوكي:

تركز النظرية السلوكية على مبادئ نظرية التعلم، حيث تفترض أن كل أنماط السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، وترى أن كل مثير لا بد له من إستجابة، فالمثير (أ) يؤدي إلى السلوك (ب) الذي تعقبه الإستجابة (ج). وهكذا فإنه وفقاً للإتجاه السلوكي تحدث إستجابة الضغط عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبالمصطلحات السلوكية فإن إدارة الضغوط هي عملية تعلم لسلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تواجهنا (إسماعيل، 2014)

يركز السلوكيون على دور البيئة في بناء شخصية الفرد، كما أولى السلوكيون أهمية كبيرة لعملية التعلم في تشكيل السلوك، ويرى سكرن (Skinner) الذي يعد من رواد هذا الإتجاه الضغط النفسي بأنه أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد، وهو ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ولا يمكن لأحد تجنب الضغط النفسي، فمعظم الأفراد يواجهون الضغط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدتهم وقدرتهم على مواجهه، فيشعرون بتأثيرات البيئة عليهم (السرطاوي والشخص، 1998).

تنمية إدارة الذات self-management development :

كما يحتل موضوع مفهوم الذات مركزاً مرموقاً في نظريات الشخصية، بحيث يعتبر من العوامل الهامة التي لها تأثير كبير على سلوك الفرد وتحصيله الدراسي، كما أنه يترك له أثراً كبيراً في تنظيم سلوكياته ، ومع أن هذا المفهوم قديم جداً حيث يرجع إلى الحضارات القديمة مثل الحضارة اليونانية والهندية والإسلامية، فقد ورد فيها أن مفهوم الذات يحدد السلوك الإنساني إلا أنه أخذ يحتل مكانه الصحيح كمفهوم نفسي منذ العقد الأخير من القرن التاسع عشر (جابر، 2004).

وُيَقْصَدُ بمصطلح مفهوم الذات: "جميع الآراء والأفكار الإتجاهات التي يكوّنها الفرد عن نفسه فضلاً عن المعتقدات والقيم والطموحات المستقبلية التي تتأثر إلى حدّ كبير بالنواحي الجسميّة والعقليّة والإنفعاليّة والاجتماعيّة" (Higgins, 2010).

كما تتميز إدارة الذات بأنها تهدف إلى تغيير سلوكيات وإتجاهات لدى الفرد من خلال ما تتضمنه من تحديد أهدافه، والتخطيط والإعداد لتحقيقه، وتقييم الفرد لذاته;

ومن ثم التعديل على فكرته ومفهومه الأكاديمي عن ذاته (Olorunfemi-Olabisi & Akomolafe,2013).

وتعرف أبو هديروس(2015) ان مفهوم إدارة الذات بأنه: قدرة الفرد الذاتية على إدارة أموره الحياتية المختلفة بفاعلية، وذلك من خلال امتلاكه لمجموعة من المهارات الحياتية، والإجتماعية، والمتجسدة في مهارات العمل تحت الضغط، ومهارة استثمار الوقت وحسن إدارته، ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف الطارئة. ويمكن وصف إدارة الذات بأنه العملية المتعلقة بتحقيق الأهداف الشخصية بأكبر قدرًا من الكفاءة بما يحقق الرخاء والسعادة للشخص نفسه، وتعتمد عملية إدارة الذات على الأساس ومقومات المتعلم العلمية والشخصية والنفسية والسلوكية والإجتماعية، كما إنها تتطلب دافعاً وقدرة ووسيلة وطريقة وأسلوباً وبيئة تتوافر فيها حوافز التعلم (مفلح وحريز، 2007).

كما حددت (محمود، 2012) خمسة أبعاد لإدارة الذات هي:

1. إدارة الوقت: وتعني قدرة الفرد على الإستخدام الجيد للوقت وذلك من خلال تحديد الإحتياجات الضرورية ووضع الأهداف لتحقيقها، وتحديد الأولويات والتخطيط الجيد لتحقيقها والمتابعة وعمل جدول للأعمال.
2. إدارة الإنفعالات: وتعني قدرة الفرد على التعامل مع انفعالاته المختلفة، والخروج من الحالات المزاجية السيئة وإظهار الإنفعالات المناسبة للمواقف المختلفة.
3. إدارة العلاقات الإجتماعية: وهي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق.
4. الثقة بالنفس: هو إحساس الفرد بقيمته وتقبله لذاته وتقديره واحترامه لها.
5. الدافعية الذاتية: وتعني قدرة الفرد على تحفيز ذاته، والمثابرة لتحقيق أهدافه، والقدرة على مواجهة الصعوبات .

أنواع مفهوم الذات:

ويشمل مفهوم الذات على عدة أنواع، تم تقسيمها بناءً على ما يتضمنه كل مستوى، وهناك ثلاثة لمفهوم الذات، وهي كالتالي: (Carter,et.al,2009).

1. مفهوم الذات العام: هو ما يعبر به الشخص عن نفسه، ويمتلك عدداً من المفاهيم، والمدرجات، مثل الذات الإجتماعية التي تعكس طبيعة تفاعل الفرد مع محيطه الإجتماعي، والذات المثالية التي هي الفرد كما يود أن يرى نفسه، والذات الواقعية التي هي كما يتعين أن يكون في أكثر لحظاته المنطقية.
2. مفهوم الذات المكبوت: وهو الذي يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته، والتي ينجح الفرد في التصدي لها من خلال تأكيد الذات وتحقيقها وتعزيزها.
3. مفهوم الذات الخاص: ويُعتبر من أخطر المستويات، فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جداً من خبرات الذات المحرمة والمخجلة.

خطوات إدارة الذات (Megan,2004):

1. تقييم الذات: إن جهل الإنسان بذاته وعدم معرفته بقدراته وإمكانياته تجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فيعطي ذاته أكثر أو أقل مما تستحق، فعندما يصل إلى معرفة مواهبه وقدراته الكامنه فإنه سوف يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتتميتها لصالح نجاحه في مختلف أوجه الحياة.
2. تحديد الإحتياجات والأهداف: إن تحديد الأهداف المراد الوصول إليها ووضع الوقت الكافي لتحقيقها والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لمعرفة مدى ملائمتها لتحقيق الأهداف.

3. التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات

مبادئ إدارة الذات (العقيد،2002):

لإدارة الذات إثني عشر مبدأ كالاتي:

1. الإستعانة بالله والإمساك بزمام النفس وتطويعها.
2. توضيح أهم الأهداف وتحويل النوايا الحسنة إلى نشاط ملموس.
3. تخطيط الأهداف عند كثرتها وتشبعها وفرزها حسب الأولوية.
4. فعل شيء ما يومياً نحو تحقيق الأهداف التي تم تحديدها.

5. مواجهة المسؤوليات الثقيلة والصعبة .
6. مواجهة النتائج والعواقب المترتبة على الفعل والنشاط بروح عالية وصدر رحب.
7. المبادرة والمسارة وعدم انتظار الآخرين للتذكير بما يجب فعله.
8. اغلاق منافذ الهروب التي تهرب منها النفس عند مواجهة المسؤوليات والأعمال.
9. التعود على الإستثمار الإيجابي للوقت.
10. استخدام المفكرة الشخصية لكتابة المواعيد والالتزامات وتدوين المعلومات.
11. استخدام طرق التنظيم المختلفة في المنزل والمكتب.
12. تغيير العادات التي لا تتماشى مع تحقيق الأهداف.

أهمية إدارة الذات:

وهناك العديد من فوائد لإدارة الذات:

1. إنها تعمل على خلق رؤية واضحة للأهداف .
 2. إنها تعمل على خطوات العمل تسير وفق أهداف واضحة قابلة للتحقيق على المدى القصير .
 3. تساعد إدارة الذات في خلق حياة على مستوى الإجتماعي والمهني والشخصي.
 4. وتعمل على التقييم المستمر للمهارات والإستراتيجيات اللازمة لتحقيق الأهداف.
- تعمل إدارة الذات على إيجاد الحلول للعقبات التي تحول دون النجاح (أحمد، 2014):
- وهناك بعض المعوقات التي تعيق إدارة الذات منها:

1. التسويف وتأجيل والتكاسل بتنفيذ ما تم تخطيطه.
2. لا يوجد أهداف أو خطط للمراحل المقبلة.
3. عدم توثيق الأهداف مما يؤدي إلى تراكم الأعباء وبالتالي إلى النسيان.
4. الإستجابة لمقاطعات الآخرين وعدم إستثارة أهل الخبرة للإستفادة من خبراتهم.
5. ضعف إيمان الفرد بإمكانية تحقيق الأهداف.

النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

نظرية "الذات" كارل روجرز (Rogers):

تقوم نظرية روجرز على ثلاثة مفاهيم أساسية وهي (الظاهريّة، الكلية، الذات) وتعتبر "الظاهريّة" عن الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته؛ حيث إنّ الفرد يستجيب

للبيئة كما يراها هو، أي حسب مجاله الظاهري لا كما هي في الواقع بالضرورة، ويحتوي المجال الظاهري على مدركات الفرد الشعورية، والخبرات التي حولها إلى صورة رمزية.

ويؤكد روجرز أن (الذات) تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، والذات تحافظ على سلوك الفرد، وأنها في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهرين والفرد لديه أكثر من ذات: الواقعية، والمثالية، والخاصة والذات (النفس) هي أهم جزء في شخصية الفرد، وتتكون من سلسلة من الإستبصارات والقيم التي يكونها الفرد عن نفسه، ومن تفاعله مع البيئة المحيطة به، وما فيها من أشخاص هامين، وتتكون الخبرة الذاتية التي تشكل فهم الذات لدى الفرد الذي يعتبره "روجرز" أساس بناء الشخصية (Alfred, Rovail & Mervyns, Wighting, 2005).

نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory):

يرى "فرويد" أن الشخصي مكونة من ثلاثة أنظمة هي: الهو، والأنا، والأنا الأعلى، وأن الشخصية هي محصلة التفاعل بين هذه الأنظمة الثلاثة، وأن تفاعل الفرد مع المحيط الخارجي ومع الآخرين يؤدي إلى تكوين الذات بشكل منظم بما يتضمن خبراته أثناء مرحلة الطفولة والتي هي جزء من مكونات الذات ناتجة عن خبرات عايشها، وهذه الخبرات إما تدرك وتنظم فيصبح لها معنى وترتبط بالذات، أو تهمل لعدم وجود أي علاقة تربطها بمكونات الذات، وأن بعض أنواع السلوك ينتج عن خبرات الفرد وليس لديه معنى لها، وتكون غير متوافقة مع مفهومه لذاته ولا يتمكن الفرد من التحكم بها (Crane, Alatiq, William's, and Goodwin, 2009).

نظرية التحكم والسيطرة:

تم تطوير هذه النظرية من قبل (Carver&Scheie, 1998)، فسلوك الأفراد يتحدد بموجب هذه النظرية من خلال الأهداف التي يضعها الفرد والطرق التي يختارها لتحقيق تلك الأهداف، وإستناداً إلى ذلك فإن سلوك إدارة الذات يتطلب من الأفراد تحديد الأهداف ورصد التقدم المحرز نحو تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الأساليب التي يتبعها الفرد لتحقيق أهدافه، وذلك طبقاً للحالة الراهنة والموقف وشخصية

الفرد. (Denise T.D & John B.F, 2006, pp5) ومن الفروض الأساسية لأصحاب تلك النظرية أن الإنسان يمتلك جهازاً عصبياً يستطيع من خلاله إدارة تنظيم ذاته.

النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنساني ليس مجرد ردود فعل من قبل الكائن الحي على المثيرات البيئية التي يتعرض لها فقط، وإنما تتمثل أيضاً في علاقته بالبيئة المحيطة به بما تحتويه من مثيرات، وإن هذه العلاقة تأخذ بعين الاعتبار الخصائص الداخلية للكائن الحي، فالكائن الحي كائن نشط يختار الإستجابات التي تتناسب مع معاييرها الداخلية (Jennifer, Suzanne Beer, 2002) وتركز مجمل النظريات السلوكية على دور الحافز في تنظيم سلوك الفرد، وعلى الرغم من أنها تركز أيضاً على فهم السلوك وآلية تعديله بالدرجة الأولى، إلا أنه يمكن اعتبار الآليات كنماذج تفيد في إدارة الذات؛ لأنها تتناول العمليات التي ينطوي عليها تحديد الأهداف، والتميز في الجوانب الهامة في السعي لتحقيق تلك الأهداف، والتي يقود بدوره إلى تحقيق إدارة الذات وتنظيمها، إلا أن ما يشوب ذلك أن تغيير السلوك الذي يتم على عدد من المراحل لا يتم دائماً نحو الأفضل لتأثره بمجموعة من العوامل تختلف من مرحلة لأخرى، وبالتالي فإن السلوك ليس ثابتاً وإنما يتغير بتغير تلك العوامل، وتقرح النظرية السلوكية أن التدخلات المطلوبة لأحداث التغيير في سلوك الأفراد يجب أن يختلف من مرحلة إلى أخرى، خصوصاً بالنسبة إلى نفس الآليات والإستراتيجيات التي تؤثر على سلوك الأفراد. (Denise T.D & John B.F, 2006).

النظرية الإجتماعية المعرفية:

تفترض النظرية الإجتماعية المعرفية لباندورا (1997) بأن الفرد يمتلك نظام للذات يمكنه من السيطرة على أفكاره ومشاعره ودوافعه يسمى بالنظام المعرفي العاطفي، فهو يتضمن الهياكل والآليات المعرفية والمرجعية التي توفر الآلية الضرورية لفهم تنظيم السلوك. (Stanly, Morris Gully, 1997). وتؤكد هذه النظرية على أن الأفراد يمكنهم إدارة سلوكهم بفاعلية من خلال تصوراتهم وإعتقاداتهم بالنتائج المترتبة على تلك السلوكيات، وإن التغيرات التي تطرأ على السلوك تسهم فيها عمليات إدارة

الذات أكثر من كونها نتائج للربط بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد واستجاباته لتلك المثيرات. (Robert Cobb, Jr, 2003).

فالنظرية المعرفية الاجتماعية ترجع إدارة وتنظيم الذات الى الإنسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والإنفعالية والسلوكية للفرد، وترى بأن العمليات المعرفية لدى الفرد تؤثر عللا طريقة إستجابته للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به، وبالتالي تحقق إدارة الذات من خلال قدرة الفرد على إنتقاء الإستجابات المناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة، وسلوك إدارة الذات لدى الأفراد يتأثر بالتفاعل الإجتماعي للفرد مع الأفراد الذين يعيش معهم. (رشوان، 2006).

العلاج المعرفي السلوكي: (Cognitive Behavioral Therapy(CBT)

يُعدُّ العلاج المعرفي السلوكي (CBT) من أهم التطورات في علم النفس الحديث، ففي بداية السبعينات من القرن العشرين، زاد الإهتمام بأهمية العمليات المعرفية ودورها مثل التفكير والتخيُّل في تعديل السلوك، ومن الملاحظ أنَّ العديد من الأساليب العلاجية أصبحت تأخذ في الإعتبار بشكل خاص التأثير على العمليات المعرفية الإدراكية، وأصبح الهدف الرئيسي من العلاج المعرفي السلوكي محاولة تغيير الأفكار الخاطئة وتعديلها من خلال أساليب وتكنيكات وتدريبات مُتعددة تركّز على السلوكيات اللاكيفية بإعتبارها نتاج التفكير الخاطئ (Stefanleder, & Siwiak-Kobayashi, 2008). في حين بالغت تكنيكات العلاج السلوكي في التركيز على أهمية الأحداث البيئية كمقدمات ومعززات للسلوك، وأغفلت العوامل المعرفية في تلك التكنيكات، لن تبين أن ما يقوله المسترشد لنفسه هو الذي يؤثر في سلوكه، فعندما تستخدم الأساليب المعرفية في العلاج السلوكي، فإن تأثيراتها تصبح أكثر فعالية وأكثر بقاءً وإستمراراً (Corey, 2009).

ويُعتبر العلاج المعرفي السلوكي، من أكثر الأساليب العلاجية المستخدمة في السنوات الأخيرة، وهو أسلوب علاجي يهدف إلى محاولة تغيير الأفكار الخاطئة، من خلال عدة إجراءات من ضمنها عملية إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring)، بهدف جعل العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع، كما تُعتبر

نتائج فعّالة لا تحتاج إلى وقت كبير، وهو يتعامل مع السلوكيات اللاتكيفية باعتبارها نتاجاً للتفكير المشوه غير الوظيفي، ومن هنا يمكن النظر إلى العلاج على أنه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبة بالعلاقات بين الأحداث، والمؤثرات البيئية المختلفة (Wolfe, 2007).

كما وضع ميكنبوم (Meichenbaum, 1995) عملية العلاج المعرفي السلوكي من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي: الأولى يدرك المسترشد أو يصبح واعياً بسلوكياته غير الملائمة. الثانية: يؤخذ هذا الوعي كمؤشر يولد حديثاً داخلياً معيناً. الثالثة: يحدث تغييراً في طبيعة الحديث الداخلي عن ذلك الذي كان موجوداً لدى المسترشد قبل العلاج (Corey, 2001).

أولاً: العلاج المعرفي: (Cognitive Therapy Beck)

وتقوم النظرية المعرفية عند بيك Beck على إفتراضات منها، أفكار الفرد ومعتقداته لها معاني شخصية، حيث يمكن إكتشافها من خلال المسترشدين أكثر من إعادة تعلمها أو تفسيرها من خلال المعالج، والهدف الأسمى للعلاج المعرفي هو السعي لتغيير الطريقة التي يفكر فيها المسترشد بإستخدام أفكارهم الآلية، وبتشجيع المرشد للمسترشد على تقديم الدلائل لحقيقة معتقداته (Leahy, 2006).

2.2 الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء عرضاً للدراسات التي تناولت الأدب النظري المرتبطة بموضوع البحث، حول عينة طلبة الدراسات العليا وربطها بمتغيرات الدراسة، في الضغط الأكاديمي، ومفهوم تنمية إدارة الذات، وربطهما ببعضهما وبالعلاج المعرفي السلوكي.

دراسات تناولت الضغوط الأكاديمية:

لقد أجرى دراسة اللواج (2023) الى التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، وتكونت العينة من (42) طالباً، مقسمين الى مجموعة طابطة (21) ومجموعة تجريبية (21) وطبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الذكاء اللفظي. والبرنامج الإرشادي الانتقائي طبق على المجموعة التجريبية فقط وأظهرت النتائج وجود فروق

دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية بين متوسط رتب القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدى لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية لقياس البعدى والتتبعية للمجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة الى أهمية توعية طلاب الدراسات العليا بالجامعة بمصادر الضغوط الأكاديمية وإستراتيجيات التعامل معها.

هدفت دراسة الفخار والأسود (2020) إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الوادي الموظفات، وتكونت العينة من (18) طالبة تم اختيارهن بطريقة القصدية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية تلقت البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ومجموعة ضابطة ضابطة وقد استخدم عليهم مقياس الضغط النفسي والبرنامج الإرشادي، وتم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى، وتوصلت الدراسة الى تفعيل خدمات الإرشاد الأكاديمي من أجل مرافقة بيداغوجية سليمة لطلبة الجامعة بمختلف وضعياتهم المهنية والاجتماعية.

كما أجريت دراسة الخوالدة والخوالدة (2018): إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، وتمثلت عينتها في (30) طالباً، تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية وعدد أفرادها (15) طالباً تلقوا البرنامج العلاجي، وضابطة وعدد أفرادها (15) طالباً لم يتلقوا البرنامج العلاجي، أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة

على الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية، تُعزى إلى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

وقامت دراسة الفنيخ وصالح (2016): بالتعرف على فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتفوقات عقلياً والطالبات منخفضات التحصيل الأكاديمي، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة مقسمات إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثتان الأدوات اللآتية: مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، واختبار الذكاء للصغار والكبار، ومقياس بيئية للذكاء، ومقياس مهارات إدارة الذات، ودرجات التحصيل الأكاديمية، والبرنامج التدريبي القائم على إدارة الذات وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهن.

وكما هدفت دراسة عبدالعزيز (2015): الى التعرف على مدى فاعلية برنامج لتنمية إدارة الذات لمعرفة أثره في تحسين الفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. بلغت عينة الدراسة (10) طالبات، تم استخدام مقياس إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الى نجاح البرنامج الإرشادي في تنمية إدارة الذات وتحسين الفاعلية الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة عبد القوي (2013): إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك استناداً إلى النظرية المعرفية السلوكية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي وطُبق البرنامج على عينة تتكون من (30) طالبة من جامعة تبوك، طُبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس الأفكار غير العقلانية، ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية.

كما هدفت دراسة ماجد الخياط وملوح السليحات (2012): الى التأكد من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالب تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة

وتجريبية ، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة والمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية وأوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات ودورة الضغط النفسي.

ودراسة حسن (2010) تهدف للكشف عن أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة، وقد كانت عينة الدراسة (70) طالب جامعي بواقع (40) طالب مصري و(30) طالب سعودي، وتم تطبيق عدة مقاييس كإختبار الفهم بصوريته (أ،ب) وإختبار إدارة الذات، وبعد تطبيق برنامج تنمية ما وراء الإدراك وجدت فروق ذات دلالة في مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن تلك المهارات يمكن الإعتناء بها وتنميه.

وهدف دراسة المدهون (2009): الى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين، من أجل تعديل سلوكهم بعد التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها، وطرق التغلب عليها، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً، تم تقسيمهم الى مجموعتين: ضابطة وتضم (7) ذكور و(7) من الإناث، والتجريبية تضم (7) من الذكور و(7) من الإناث، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

كما هدفت دراسة الكفوري (2000): للكشف عن فاعلية برنامج علاجي سلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية في جمهورية مصر العربية، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية كفر الشيخ، جميعهم ذكور، تم تقسيمهم لمجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتوصلت الدراسة الى فاعلية البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي، كما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

دراسات تناولت مفهوم إدارة تنمية الذات:

هدفت دراسة السرحاني وآخرون (2021): إلى الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين مهارة إدارة الذات لتخفيف حدة الضغوط النفسية ، وأثره على التحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (10) طالبات. وقامت الباحثة بإعداد أدوات البحث متمثلة في مقياس إدارة الذات، ومقياس الضغوط النفسية والبرنامج الإرشادي سواء كان حساب درجات التحصيل الأكاديمي من خلال المعدل التراكمي لمستويين دراسيين سابقين، وتوصلت نتائج البحث إلى تحسين في مهارة إدارة الذات وخفض الإحساس بالضغوط علاوة على زيادة التحسن في درجات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

وأجرت إسماعيل (2014): لدراسة هدفت الفرق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة في بعض المتغيرات المعرفية، والوجدانية لدى الطلاب، تم استخدام المنهج النسبي المقارن وتكونت عينة الدراسة من (194) طالباً وطالبة، تكونت أدوات الدراسة من مقياس إدارة الذات، وإتخاذ القرار ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس قلق الإمتحان مركز التحكم، توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في كل من قلق الإختبار ومركز التحكم لصالح منخفضي إدارة الذات .

دراسة محمود (2012): الصلابة النفسية وإدارة الذات كمتنبئات للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. وهدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وإدارة الذات كمتنبئات للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (188) طالباً وطالبة بالدبلوم المهنية من التخصصات المختلفة. وإستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية، ومقياس إدارة الذات، ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي وإنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية وإدارة الذات . وأشارت النتائج إلى

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وإدارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وإدارة الذات بين المتزوجين وغير لصالح المتزوجين وبين العاملين وغير العاملين لصالح العاملين. دراسة حسن (2010): تهدف للكشف عن أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة، وقد كانت عينة الدراسة (70) طالب جامعي بواقع (40) طالب مصري و(30) طالب سعودي، وتم تطبيق عدة مقاييس كإختبار الفهم بصورته (أ-ب) وإختبار دلالة في مهارات إدارة الذات، وبعد تطبيق برنامج تنمية ما وراء الإدراك وجدت فروق ذات دلالة في مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على المهارات يمكن الإعتناء بها وتنميتها.

دراسة أبو حمدان (2008): هدفت للكشف عن أثر برنامج تدريبي في تنمية إدارة الذات والذكاء في المواقف الحياتية، وكانت عينة الدراسة (79) طالب، وإستخدم المنهج شبه التجريبي، وإستخدم مقياس مهارات إدارة الذات وكان عدد الفقرات (72) موزعة على ستة مهارات هي: تحديد الهدف والتخطيط، معرفة الذات والثقة بالنفس، تقويم الذات، والتفكير الإيجابي، والصبر والمثابرة، ومراقبة الذات، والتغذية الراجعة، تقويم الذات، التفكير البارع. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المهارات لصالح نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المهارات لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن تلك المهارات يمكن الإعتناء بها وتنميتها لما لها من أهمية لدى فئات المجتمع.

هدفت دراسة أكرمان (Achrman, 2005): إلى التعرف على العلاقة بين بعض المهارات من ضمنها مهارة إدارة الذات بتوجيه الهدف والتحصيل الدراسي، أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (433) طالباً وطالبة. إستخدم الباحث قائمة الوعي ببعض مهارات إدارة الذات، ومقياس توجيه الهدف. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مهارات إدارة الذات وقدرة الطالب على توجيه أهدافه وتحقيقها، والقدرة على تحمل المسؤولية .

3.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال إستعراض الدراسات السابقة تبين ما يلي:

يمكن ملاحظة أن معظم الدراسات التي تطرقت لموضوع الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة إن الضغط الأكاديمي عند الطالب يتأثر بما يتعرض له خلال الدراسة وبوجه عام إن الدراسات التي تناولت الضغوط الأكاديمية لم تبحث مسألة الفروق بين الكليات العلمية . وتعقيباً على الدراسات السابقة ، نجد أن خلال عرض الدراسات اتفقت على تناولها لفئة الطلبة الجامعيين لأهمية هذه الفئة ، ونجد أن دراسة (اللواج،2023) إستخدم برنامج إرشادي إنتقائي، ودراسة (الفخار والأسود، 2020) إستخدمت برنامج معرفي سلوكي، ودراسة (الخوالدة والخوالدة، 2018) إستخدمت برنامجاً علاجياً، ودراسة الكفوري (2000) إستخدمت برنامجاً علاجياً سلوكياً في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، ودراسة (المدهون،2009) استخدمت برنامجاً إرشادياً تدريبياً، ودراسة(هالة إسماعيل،2013) إتفقت هذه الدراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ومن خلال استعراض هذه الدراسات السابقة وجدت الباحثة ما يلي:

1. في تحديد مشكلة البحث وصياغتها.
2. كما أفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة الإرشادية ، في إختيار العينة ، والأدب النظري لمناقشة النتائج.
3. وتطوير مقياس الدراسة المستخدم والبرنامج الإرشادي، وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأفراد الدراسة الموزعين على المجموعتين التجريبية والضابطة، من كلا الجنسين الذكور والإناث من طلبة جامعة مؤتة جنوب الكرك، وإستناد البرنامج الإرشادي إلى الأسلوب متعدد الوسائل.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة، والعينة، والأدوات، والإجراءات التي تم اتباعها في تطبيق هذه الدراسة، كما يتناول عرضاً موجزاً للبرنامج الإرشادي، وطريقة التحقق من مناسبته لأغراض الدراسة، إضافةً إلى عرض المقاييس المستخدمة، وطرق التحقق من صدقها وثباتها، وفي نهاية الفصل تم عرض المعالجة الإحصائية المستخدمة.

1.3 منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية في تصميمها على المنهج شبه التجريبي والذي يُعد من أنسب المناهج مع مشكلة البحث ولمناسبته لأهداف وأسئلة الدراسة.

2.3 أفراد الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة ممن سجلوا أعلى الدرجات على مقياس الدراسة الضغوط الأكاديمية وأقل الدرجات على مقياس إدارة الذات، حيث تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ المجموعة التجريبية وتضم (15) طالباً وطالبة، والمجموعة الضابطة وتضم (15) طالباً وطالبة، حيث تم استخدام القرعة من أجل الاختيار العشوائي للعينة، حيث تم كتابة أرقام وعليها أسماء المشاركين بحيث تكون الأرقام الفردية للعينة الضابطة، والأرقام الزوجية للعينة التجريبية.

3.3 أدوات الدراسة:

للتأكد من تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المقاييس التالية:

أولاً: مقياس الضغوط الأكاديمية:

تم تطوير مقياس الضغوط الأكاديمية من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات صلة كدراسة كل من (Bedewy, D.E., & Gabriel,)

(A.2015) وقد وضعت إستجابة لل فقرات وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)،. وتكون المقياس بصورته الأولية من (25) فقرة. وبدائل الإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي وتضم فقرات إيجابية وسلبية موضحة بالملحق رقم (1).

صدق المقياس:

تم إيجاد مؤشرات الصدق للمقياس بطريقتين:

أ- صدق المحتوى:

تم عرض فقرات مقياس الضغوط الأكاديمية بصورته الأولية المكونة من (25) فقرة على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الملحق (أ)، وطلب منهم إبداء الرأي ومراجعة فقرات المقياس؛ من حيث مدى وضوح الفقرات، ومناسبة الفقرات لمقياس الضغوط الأكاديمية، وقد تم اعتماد إتفاق (80%) منهم على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس، وبعد الإطلاع على رأي محكمين تم حذف (1) فقرة، واقتراح بعض المحكمين تعديل بعض الفقرات، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (24) فقرة وفق الملحق (ب) والجدول (1) بين الفقرات الأصلية والمعدلة:

جدول رقم (1)

الفقرات الأصلية والمعدلة والمحدوفة لمقياس الضغوط الأكاديمية حسب رأي المحكمين

الفقرة الاصلية	الاجراء حسب رأي المحكمين
1.عدم الإتفاق بين الطلبة على تغير موعد المحاضرة.	حذف
8.التميز في التعامل بين الطلبة لدى بعض أعضاء هيئة التدريس بين الطلبة في أعضاء هيئة التدريس.	يتميز بعض أعضاء هيئة التدريس بين الطلبة في التعامل.
9.أسلوب الشرح المعقد وغير واضح.	يتميز أسلوب الشرح بالتعقيد وعدم الوضوح

وبالنظر للجدول السابق رقم (1) تم حذف فقرة واحدة والتي تنص على (عدم الإتفاق بين الطلبة على تغير موعد المحاضرة)، كما تم تعديل الفقرتين ذوات ارقام (9-8) بالاستناد على رأي وإقتراح المحكمين.

ب- صدق البناء الداخلي:

لاستخراج دلالات صدق البناء لمقياس الضغوط الأكاديمية، تم استخراج معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال التي

تتبعي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالباً وطالبة، والجدول رقم (2) يبين ذلك:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال التي تتبعي إليه، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.537	*0.412	13	**0.790	**0.522
2	*0.405	*0.446	14	**0.722	**0.535
3	**0.494	*0.361	15	**0.522	*0.419
4	**0.614	*0.529	16	**0.652	**0.600
5	**0.526	*0.422	17	**0.654	**0.483
6	**0.531	**0.592	18	**0.504	*0.389
7	**0.526	*0.426	19	**0.644	**0.517
8	**0.700	**0.618	20	**0.528	**0.421
9	**0.511	*0.449	21	**0.616	**0.514
10	**0.723	**0.495	22	**0.733	**0.505
11	**0.782	**0.501	23	**0.630	*0.439
12	**0.693	**0.654	24	0.550	*0.399

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

من مطالعة الجدول السابق رقم (2) يتضح أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، وتدلل على صدق المقياس ومناسبته لإجراء الدراسة.

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المراتين. وكذلك تم حساب معامل الثبات

بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي (0.846) وثبات الإعادة على الدرجة الكلية بلغت قيمته (0.872) وتعتبر هذه القيم مناسبة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

يتكون مقياس الضغوط الأكاديمية بصورته النهائية من (24) فقرة، تتم الإجابة على كل فقرة ويعتمد المقياس على سلم إجابات خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وهي تمثل رقمياً (1,2,3,4,5) على التوالي، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33 يكون مستوى الضغوط الأكاديمية منخفضاً.

من 2.34 - 3.67 يكون مستوى الضغوط الأكاديمية متوسطاً

من 3.68 - 5.00 يكون مستوى الضغوط الأكاديمية مرتفعاً

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام قاعدة الأهمية النسبية التالية:

الحد الأعلى (5) - الحد الأدنى (1) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$= \frac{5-1}{3} = 1.33$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

ثانياً: مقياس إدارة الذات:

تم تطوير المقياس من خلال مراجعة الأدب النظري، والدراسات السابقة كدراسة كل من (محمود، 2012)، (عبدالعليم، 2004)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (37) فقرة، وبدائل الإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي وتضم فقرات إيجابية وسلبية موضحة بالملحق رقم (2).

أ- صدق المحتوى:

تم عرض فقرات مقياس إدارة الذات بصورته الأولية المكونة من (37) فقرة على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الملحق (ج)، وطلب منهم إبداء الرأي ومراجعة فقرات المقياس؛ من حيث مدى وضوح الفقرات، ومناسبة الفقرات لمقياس الضغوط الأكاديمية، وقد تم اعتماد (80%) منهم على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس، وبعد الإطلاع على رأي المحكمين تم حذف

فقرة من البعد الأول وتنص على (أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة لي)، وكذلك تم حذف فقرة من البعد الثالث وتنص على (يمكنني السيطرة على مشاعري تجاه أي موقف)، وإقترح بعض المحكمين تعديل بعض الفقرات، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (35) فقرة، الملحق (د) والجدول (3) بين الفقرات الأصلية والمعدلة.

جدول رقم (3)

الفقرات الأصلية والمعدلة والمحذوفة لمقياس إدارة الذات حسب رأي المحكمين

الفقرة الأصلية	الاجراء
8.أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة لي	حذف
7.يمكنني السيطرة على مشاعري تجاه أي موقف	حذف

ب- صدق البناء الداخلي:

لاستخراج دلالات صدق البناء لمقياس إدارة الذات، تم استخراج معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالباً وطالبة، والجدول رقم (4) يبين ذلك:

جدول(4)

معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال التي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.710	**0.618	19	**0.522	**0.506
2	**0.712	**0.536	20	**0.488	*0.396
3	**0.702	**0.639	21	**0.574	*0.410
4	**0.794	**0.683	22	**0.786	**0.663
5	**0.701	**0.623	23	**0.598	**0.516
6	**0.636	*0.399	24	**0.543	**0.512
7	**0.484	**0.426	25	**0.579	**0.596
8	**0.489	**0.442	26	**0.456	**0.691
9	*0.430	**0.402	27	**0.551	*0.401
10	**0.541	**0.458	28	**0.627	**0.533
11	**0.490	**0.383	29	**0.522	**0.513
12	**0.559	*0.435	30	**0.623	**0.521

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
13	**0.699	**0.530	31	**0.531	**0.499
14	**0.513	*0.428	32	**0.586	**0.591
15	**0.494	*0.401	33	**0.548	**0.497
16	**0.437	*0.407	34	**0.723	**0.642
17	**0.620	**0.534	35	**0.736	**0.596
18	**0.427	*0.403			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من مطالعة الجدول السابق رقم (4) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، وتدلل على صدق المقياس ومناسبته لإجراء الدراسة. **ثبات المقياس:**

للتأكد من ثبات مقياس إدارة الذات، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكوّنة من (30) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وكذلك تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي (0.873)، وثبات الإعادة بلغت (0.886) وتعتبر هذه القيم مناسبة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

يتكون مقياس إدارة الذات بصورته النهائية من (35) فقرة، تتم الإجابة على كل فقرة ويعتمد المقياس على سلم إجابات خماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (1,2,3,4,5) على التوالي، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33 يكون مستوى إدارة الذات منخفضاً.

من 2.34 - 3.67 يكون مستوى إدارة الذات متوسطاً

من 3.68 - 5.00 يكون مستوى إدارة الذات مرتفعاً

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام قاعدة الأهمية النسبية التالية:

الحد الأعلى (5) - الحد الأدنى (1) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = 3 / (5-1) =$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية يعتمد على أساليب وإستراتيجيات إرشادية تهدف إلى تحقيق خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الماجستير (أفراد المجموعة التجريبية)، (عبدالرازق،2012) .

وينطلق العلاج المعرفي السلوكي من نظريتي (أليس Ellis بيك Beck)، حيث قاما بتعريف العلاج المعرفي السلوكي على أنه: نظام فكري قائم على المعالجة النفسية في محاولة للتخفيف من حدة الإضطرابات النفسية الناتجة عن هذا الخلل للنظام المعرفي، وذلك باتباع أساليب وقائية علاجية تتمثل في توفير ما يُشعر المسترشد بالراحة والأمان (Sharf,2003).

التعريف الإجرائي للبرنامج الحالي هو: مجموعة من الأنشطة والفعاليات والخدمات الإرشادية والمبنيّة في ضوء أسس علميّة وأساليب إرشاديّة، تحوي إطاراً معيناً؛ لتحقيق هدف ما، حيث أن هذا البرنامج معد للتطبيق على طلبة الدراسات العليا؛ لمعرفة أثرها على خفض الضغوط الأكاديمية، وتنمية إدارة الذات لديهم، حيث يشتمل البرنامج على (15) جلسة، ومدة كل جلسة (60-90) دقيقة، ويطبق بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ويتضمّن مجموعة من المهارات والأنشطة والفنيات الإرشادية. وقد تمّ تقويم البرنامج وتحكيمه من قبل مجموعة من المحكمين، من ذوي الخبرة والإختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، ممن ينتمون إلى جامعات مختلفة منها: (الجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة)، وقد بدأ إنعقاد الجلسات الإرشادية بتاريخ

29/10/2023، وانتهى بتاريخ 30/11/2023.

محتوى البرنامج:

تمّ تحديد عدد جلسات البرنامج ومضامينها وفقاً لحاجات العينة وعددها، وبالإستناد إلى العلاج السلوكي المعرفي، ويتكوّن من خمسة عشر جلسة، مدة كل جلسة 60-90 دقيقة، وبمعدل ثلاث جلسات في كلّ أسبوع، واستمر تطبيق البرنامج

التدريبي مدة شهر وأسبوع، ويتضمن البرنامج تحديد الأهداف العامة والخاصة، والأساليب المتنوعة، والإجراءات الخاصة بكيفية التدريب بشكل فعال، إضافةً إلى الأنشطة والواجبات المنزلية، وإعطاء التغذية الراجعة والتقييم، وسيكون هناك وصف مفصل لهذا البرنامج وجلساته.

وقد تمّ تقويم البرنامج وتحكيمه من قبل مجموعة من المحكمين، الذين بلغ عددهم (6) محكمين، من المختصين في الإرشاد وعلم النفس، ممن ينتمون إلى جامعات مختلفة منها: (الجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة)، ملحق رقم (هـ). وقدمت لجنة التحكيم توصياتها المختلفة بإجراء بعض التعديلات على البرنامج، منها:

1. مناسبة النشاطات للفئة العمرية المستهدفة.

2. وفاء البرنامج بالهدف المنشود.

3. مناسبة المدة الزمنية لتطبيق البرنامج.

وبعد تحكيم البرنامج، تمّ إجراء التعديلات المناسبة عليه، ومن ثمّ إعداده بصورته النهائية تمهيداً للبدء بتطبيقه على أفراد العينة التجريبية، والملحق رقم (و) . يوضح البرنامج التدريبي بصورته النهائية.

الأسس المتبعة في الجلسات :

1. المناقشة المفتوحة: تعد هذه المناقشة ضرورية خصوصاً حينما يتطلب الأمر تقوية العلاقة المهنية بين الباحثة والطلبة لتحديد طبيعة المشكلة وتقييمها والمشاركة في وضع أهداف العلاج الأولية.

2. مراجعة الجلسة السابقة: من خلال إستدعاء المكونات الأساسية التي تضمنتها الجلسة السابقة (بمشاركة الطلبة)، وربط الجلسة السابقة بالجلسة الحالية؛ حتى يكون هناك تواصل بالنسبة للبرنامج.

3. تعليم الفنية الجديدة: شرح الأسس النظرية للفنية الجديدة، وإعطاء أمثلة توضيحية عليها.

4. التدريب على الفنية الجديدة: التدريب على الفنية الجديدة والتدرج في مدى صعوبتها وبمشاركة الطلبة أو بإستخدام أدوات عرض أخرى فعالة.

5. التقييم الذاتي للجلسة: تسأل الباحثة الطلبة عن توقعاتهم بالنسبة للجلسة، ومأمدي الإستفادة المبتغاه منها؟ وما المتوقع في الجلسة القادمة؟

6. الواجبات المنزلية: تحديد واجب منزلي في كل جلسة، ويطلب من الطلبة تطبيق ما تم اكتسابه من مهارات.

7. مراجعة محتوى الجلسة: إعطاء الباحثة للطلبة ملخص وافٍ وسريع لما تم تناوله في الجلسة.

8. الوسائل المادية المستخدمة: إستخدمت الباحثة أدوات كثيرة ومن أهمها: بطاقات تعرض أمامهم على الجهاز، السبورة المستخدمة في الزوم، أقلامهم، أوراق لديهم، الكمبيوتر وعرض الشرائح.

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

إستخدمت الباحثة الفنيات الآتية لتحقيق أهداف البرنامج وهي: زيادة الأستبصار بالذات- إستكشاف جوانب القوة والضعف المؤثرة بالذات- لعب الدور- النمذجة- الإصغاء - الواجب المنزلي. وفيما يلي أبرز الإستراتيجيات الأخرى إستخداماً في البرنامج الإرشادي:

1. فنية تقبل المشاعر: وهي فنية تتلخص في ضرورة أن يتقبل المرشد المشاعر الموجبة التي يعبر عنها المشارك بالكيفية نفسها.

2. فنية عكس المشاعر: تتمثل هذه الفنية أهمية كبرى في العلاج غير المباشر وهي تعني ببساطة شديدة تكرار المقاطع الأخرى التي يقولها المشارك أو إعادة محتوى ما.

3. فنية توضيح المشاعر: وتعني إعادة إقرار جوهر ما يحاول المشارك قوله، أي أنه عندما يختلط الأمر على المشارك يتم إعادة ما شعر به بكلمات مختلفة.

4. فنية الإصغاء الفعال: الإصغاء أساس الإرشاد الفعال وإن المرشد يأخذ جزءاً صغيراً من الكلام.

5. فنية المواجهة: هي إستراتيجية لفظية يستخدمها المرشد عندما يريد أن يضع المشارك أمام ما يخفيه من أفكار وصراعات.

6. فنية التعاطف: هو القدرة على فهم المتحدث، لأفكاره ومشاعره، وإكتساب الفهم من خلال الإصغاء.

تقييم البرنامج :

1. التقييم في أثناء تطبيق البرنامج من خلال الطرق الآتية:

أ. سؤال أفراد المجموعة التجريبية في نهاية كل جلسة عن مدى إستفادتهم من الجلسة، وتقييمهم لها، وكانت الإجابات في معظمها تشير إلى أن هناك استفادة قد تحققت لهم على الأغلب.

ب. مناقشة الواجب المنزلي من قبل الباحثة ؛ حيث ظهر للباحثة مع تقدم الجلسات قيام أفراد المجموعة بواجباتهم المنزلية بشكل منتظم وصحيح.

2. التقييم التتبعي:

تم التقييم بعد إنتهاء البرنامج من خلال التقييم عن طريق القياس البعدي والتتبعي. وتم التقييم من خلال مقارنة درجات أفراد المجموعة التجريبية على المقياسين المستخدمين فور إنتهاء البرنامج وبعد عشرين يوماً من انتهائه.

مراعاة أخلاقيات البحث العلمي:

راعت الباحثة القواعد الأخلاقية في العلاج، من حيث عدم إجبارهم على الإشتراك في البرنامج، وأخذ موافقتهم، والسرية في المعلومات التي تحصل الباحثة عليها، والإهتمام بالعلاقة الإرشادية الإنسانية فقط، وإشراكهم في كل خطوة من خطوات البرنامج، وتم إستشارة الطلبة في القرارات الخاصة والمعايير الخاصة بالمجموعة.

المعيقات التي واجهت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي:

1. غياب بعض الطلبة / والجلوس معهم وحدهم.

2. معظم الطلبة في مرحلة الرسالة ولم يتبقى البعض الآخر لديه مواد دراسية.

كما تم الإستناد خلال تطبيق البرنامج الإرشادي على العديد من الفنّيات الإرشادية: كبناء العلاقة الإرشادية على أساس الثقة والتفهم، وإعطاء المعلومات، والمناقشة، والتغذية الراجعة، العصف الذهني.

ملخص لجلسات البرنامج		
الجلسة	موضوع الجلسة	الأنشطة والإجراءات
الجلسة الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	حوار والمناقشة
الجلسة الثانية	تعريف الضغوط الأكاديمية	مناقشة، الواجب المنزلي،
الجلسة الثالثة	تعريف إدارة الذات	مناقشة، الواجب المنزلي
الجلسة الرابعة	الأفكار اللاعقلانية 1/	مناقشة، الواجب منزلي،
		لعب الدور
الجلسة الخامسة	الأفكار اللاعقلانية 2/	مناقشة، حوار، الواجب
		المنزلي
الجلسة السادسة	التفكير الإيجابي	مناقشة، طرح
		أسئلة، واجب منزلي
الجلسة السابعة	الإسترخاء	التدرب على الإسترخاء،
		واجب منزلي
الجلسة الثامنة	إدارة الوقت	مناقشة، واجب منزلي،
		تغذية راجعة
الجلسة التاسعة	التحكم الإنفعالي	مناقشة، واجب منزلي،
		لعب الدور
الجلسة العاشرة	متابعة التدريب على التحكم الإنفعالي	التدريب التوكيدي، العصف
		الذهني
الجلسة الحادية عشر	التعزيز الذاتي	التعبير عن النفس، واجب
		منزلي،
الجلسة الثانية عشر	التدريب على حل المشكلات	مناقشة، حوار، عصف
		ذهني، واجب
الجلسة الثالثة عشر	تحقيق الأهداف	التخطيط، الالتزام،
		مناقشة
الجلسة الرابعة عشر	التغذية الراجعة للبرنامج وتقييم درجة نجاحه	أنشطة، مناقشة، حوار
الجلسة الخامسة عشر	الجلسة الختامية	طرح أسئلة، تغذية راجعة

4.3 تصميم الدراسة:

تعدّ الدراسة من الدراسات شبه التجريبية، حيث تمّ توزيع أفراد الدراسة على مجموعتين احدهما تجريبية، والاخرى ضابطة للإجابة على أسئلة الدراسة، تم اختيار تصميم عاملي (2x1) لدراسة أثر المتغير المستقل (برنامج الارشادي معرفي سلوكي) على المتغيرات التابعة (الدرجة المتحققة على مقياسي (الضغوط الأكاديمية، ادارة الذات)، ويعد هذا التصميم من التصاميم شبه التجريبية، ويمكن توضيح التصميم على النحو الآتي:

A	x	O1	O2	O1	O2
B		O1	O2	O1	O2

حيث ترمز:

A: المجموعة الضابطة

B: المجموعة التجريبية

X: البرنامج الإرشادي

O1: مقياس الضغوط الأكاديمية

O2: مقياس إدارة الذات

5.3 تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعات، تم استخدام تحليل التباين الاحادي (One Way Anova) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات عينة الدراسة في مقياسي: الضغوط الأكاديمية، وإدارة الذات في القياس القبلي في المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يلي عرض للنتائج.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	3.33	0.454
الضابطة	15	3.35	0.412

يتضح من نتائج الجدول (5) وجود فروق ظاهرة بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية، وللتعرف فيما إذا كانت تلك الفروقات دالة احصائياً، تم إجراء اختبار (t)، والجدول التالي رقم (6) يبين النتائج:

الجدول (6)

نتائج اختبار (T.test) للتعرف على الفروق في أداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي

قيمة t	درجات الحرية	مستوى الدلالة	فرق المتوسطات
-0.072	28	0.943	0.02

تبين نتائج الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية على الاختبار القبلي، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (0.072) عند مستوى دلالة (0.943) وهي غير معنوية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس القبلي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إدارة الانجاز	التجريبية	15	3.13	0.527
	الضابطة	15	3.16	0.304
إدارة الوقت	التجريبية	15	2.90	0.376
	الضابطة	15	2.94	0.249
إدارة الانفعالات	التجريبية	15	2.91	0.402
	الضابطة	15	2.87	0.413
إدارة العلاقات الاجتماعية	التجريبية	15	2.75	0.351
	الضابطة	15	2.84	0.357
القدرة على التكيف	التجريبية	15	2.68	0.302
	الضابطة	15	2.78	0.293
إدارة الذات/ الدرجة الكلية	التجريبية	15	2.87	0.323
	الضابطة	15	2.92	0.188

يتضح من نتائج الجدول (7) وجود فروق ظاهرة بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات، وللتعرف فيما إذا كانت تلك الفروقات دالة إحصائية، تم إجراء اختبار (t)، والجدول التالي رقم (8) يبين النتائج:

الجدول (8)

نتائج اختبار (T.test) للتعرف على الفروق في أداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس القبلي

البعد	قيمة t	درجات الحرية	مستوى الدلالة	فرق المتوسطات
ادارة الانجاز	-0.170	28	0.867	0.03
ادارة الوقت	-0.381	28	0.706	0.04
ادارة الانفعالات	0.280	28	0.782	0.04
ادارة العلاقات الاجتماعية	-0.662	28	0.514	0.09
القدرة على التكيف	-0.884	28	0.384	0.10
ادارة الذات/ الدرجة الكلية	-0.437	28	0.665	0.05

تبين نتائج الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات على الاختبار القبلي، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة على الدرجة الكلية للمقياس (0.437) عند مستوى دلالة (0.665) وهي غير معنوية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وبالنسبة لابعاد مقياس ادارة الذات فقد تبين من الجدول (8) ان جميع قيم (t) المحسوبة غير داله احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

6.3 المعالجة الإحصائية:

للوصول إلى النتائج تم استخدام المقاييس الاحصائية المبينة أدناه:

1. معاملات الارتباط وإعادة الاختبار وكرونباخ ألفا لتحقيق من ثبات أدوات الدراسة.
2. اختبار (t) للتحقق من تكافؤ المجموعات في الاختبار القبلي.
3. تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) للإجابة عن السؤال الاول.
4. تحليل التباين المتعدد المصاحب (Mancova) للإجابة عن السؤال الثاني.
5. اختبار (t) للعينات المرتبطة (Paired Sample T.test) للإجابة عن السؤال الثالث.

7.3 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي
المتغير التابع: (الضغوط الاكاديمية، ادارة الذات).

8.3 إجراءات الدراسة:

- للسير في إجراءات التطبيق النهائي للدراسة، قامت الباحثة بالإجراءات التالية:
1. بعد مراجعة الأدب السابق، قامت الباحثة ببناء البرنامج وتطوير مقياسي الدراسة، والتي تتوافق مع أهدافها.
 2. تمّ اعتماد أداتي الدراسة بصورتها النهائية، بعد عرضها على مجموعه من المحكمين المختصين، وكذلك تم استخراج دلالات صدقها وثباتها.
 3. تم توضيح أهداف الدراسة وإجراءاتها، ومخاطبة (الجهات المسؤولة في جامعة مؤتة)؛ للوصول إلى العينة، وتطبيق البرنامج، وذلك للحصول على الموافقة، وتحديد من يرغب بالمشاركة في البرنامج، وكذلك تحديد مكان التدريب وزمانه.
 4. تمّ توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتلقى البرنامج الارشادي، ومجموعة ضابطة لا تتلقى البرنامج ليتّم مقارنة نتائجها مع المجموعة التجريبية، بعد الانتهاء من عملية التدريب.
 5. تمّ إجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد الدراسة على مقياسي الدراسة، ثمّ تمّ إجراء إعادة تطبيق المقاييس بعد شهر لقياس المتابعة للمجموعة التجريبية.
 6. تحليل بيانات الدراسة، وعرض نتائجها ومناقشتها، والخروج بتوصيات.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها المطروحة، والتي هدفت الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة:

1.4 عرض نتائج الدراسة:

السؤال الأول: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي تُعزى في البرنامج؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي تُعزى للبرنامج الإرشادي

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	3.33	0.454	2.67	0.272
الضابطة	15	3.35	0.412	3.50	0.330
الكلي	30	3.34	0.426	3.08	0.518

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ظاهرة بين قيم المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية التي خضع أفرادها للبرنامج

الارشادي، ولمعرفة دلالة الفروق الظاهرة في الاختبار البعدي تبعاً للبرنامج الارشادي بعد حذف الفروق في أداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، فقد تم استخدام تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) لإيجاد دلالة الفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياس البعدي:

الجدول (10)

نتائج تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) لإيجاد دلالة الفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياس البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	دلالة f	حجم الاثر η^2 (Eta)
المجموعة	5.194	1	5.194	58.803*	0.000	0.685
الاختبار القبلي (المصاحب)	0.190	1	0.190	2.154	0.154	0.074
الخطأ	2.385	27	0.088			
الكل المصحح	7.797	29				

* دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) .

يتبين من الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المتوسطين الحسابيين لأداء أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) على مقياس الضغوط الاكاديمية على الاختبار البعدي تعزى لأثر البرنامج الارشادي في التخفيف من الضغوط الاكاديمية، اعتماداً على معنوية قيمة (f) المحسوبة البالغة (58.803) عند مستوى دلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). وأن البرنامج الارشادي كان له أثر كبير في تقليل مستوى الضغوط الاكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة معامل إيتا (η^2) (0.685) على القياس البعدي وهذا يعني أن (68.5%) من التباين في أداء افراد المجموعة التجريبية عائد للبرنامج الارشادي مما يشير الى فاعليته في تقليل مستوى الضغوط لديهم.

ولمعرفة لصالح أي مجموعه كان ذلك الفرق دال احصائياً، تم استخدام اختبار بونفيروني (Bonferroni) على المتوسطات الحسابية المعدلة، والجدول التالي يبين النتائج:

الجدول (11)

نتائج اختبار بونفيروني (Bonferroni) على المتوسطات الحسابية المعدلة على الاختبار البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطين	مستوى دلالة f
التجريبية	2.69	0.109	*0.832	0.000
الضابطة	3.50			

* دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تظهر نتائج الجدول (11) أن الفرق في المتوسطات قد بلغ (0.832) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية التي خضع أفرادها للبرنامج الإرشادي الذي قلل من مستوى الضغوط الأكاديمية لديهم بمتوسط حسابي معدل مقداره (2.69) مقابل متوسط حسابي معدل مقداره (3.50) للمجموعة الضابطة التي لم يخضع أفرادها للبرنامج الإرشادي.

وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وما يمتلكه من فنيات ومحتوى معرفي مقنع من لعب الدور وواستكشاف جوانب القوة والضعف المؤثرة بالذات وذو قدرة على المساعدة في حل المشكلات الدراسية والاجتماعية والاقتصادية، الموجه للطلبة الماجستير. وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي يمكن تفسير ذلك بفاعلية البرنامج والأنشطة المختلفة والنقاشات التي دارت أثناء تطبيق البرنامج وإن البرنامج كان دافعاً للطلبة للتغير من أنفسهم وللتخفيف من الضغوط الأكاديمية. كما إن البرنامج تضمن عدداً من الأساليب والفنيات التي ساعدت الطلبة على إكتساب مهارات تساعدهم في تنمية إدارة الذات لديهم، وأن هناك نوعين من الضغوط، الضغوط الإيجابية وهي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد طلبة الدراسات العليا وتطوره حيث أن هذا النوع من الضغوط يحسن من الأداء العام وإستثارة الطلبة لأستخدام إستراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم وقد تتمثل بالضغوط الأكاديمية، وبالتالي تخفيف الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس ادارة الذات في القياس البعدي تعزى في البرنامج؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين الاحادي المصاحب (Ancova) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس ادارة الذات في القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس ادارة الذات في القياس البعدي تعزى للبرنامج الارشادي

البعد	المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ادارة الانجاز	التجريبية	15	3.13	0.527	3.53	0.548
	الضابطة	15	3.16	0.304	3.16	0.304
ادارة الوقت	التجريبية	15	2.90	0.376	3.64	0.407
	الضابطة	15	2.94	0.249	2.94	0.249
ادارة الانفعالات	التجريبية	15	2.91	0.402	3.66	0.505
	الضابطة	15	2.87	0.413	2.87	0.413
ادارة العلاقات الاجتماعية	التجريبية	15	2.75	0.351	3.70	0.472
	الضابطة	15	2.84	0.357	2.84	0.357
القدرة على التكيف	التجريبية	15	2.68	0.302	3.48	0.522
	الضابطة	15	2.78	0.293	2.78	0.293
ادارة الذات/ الدرجة الكلية	التجريبية	15	2.87	0.323	3.61	0.292
	الضابطة	15	2.92	0.188	2.92	0.188

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ظاهرة بين قيم المتوسطات الحسابية لأداء افراد المجموعة التجريبية على مقياس ادارة الذات التي خضع أفرادها للبرنامج الارشادي، ولمعرفة دلالة الفروق الظاهرة في الاختبار البعدي تبعاً للبرنامج الارشادي

بعد حذف الفروق في أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد المصاحب (mancova) لإيجاد دلالة الفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي:

الجدول (13)

نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب (Mancova) لإيجاد دلالة الفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس البعدي

مصدر التباين	البعد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	دلالة f	حجم الأثر η^2 (Eta)
الاختبار القبلي (المصاحب)	إدارة الانجاز	0.120	1	0.120	0.723	0.420	0.085
	إدارة الوقت	0.146	1	0.146	1.293	0.265	0.046
	إدارة الانفعالات	0.107	1	0.107	0.561	0.350	0.035
	إدارة العلاقات الاجتماعية	0.002	1	0.002	0.012	0.912	0.001
	القدرة على التكيف	0.021	1	0.021	0.111	0.741	0.004
المجموعة	الدرجة الكلية	0.016	1	0.016	0.199	0.659	0.007
	إدارة الانجاز	1.215	1	1.215	7.304*	0.012	0.213
	إدارة الوقت	3.771	1	3.771	33.384*	0.000	0.553
	إدارة الانفعالات	5.096	1	5.096	26.633*	0.000	0.497
	إدارة العلاقات الاجتماعية	5.614	1	5.614	30.874*	0.000	0.533
الخطأ	القدرة على التكيف	3.734	1	3.734	20.133*	0.000	0.427
	الدرجة الكلية	2.995	1	2.995	36.625*	0.000	0.576
	إدارة الانجاز	4.490	27	0.166			
	إدارة الوقت	3.050	27	0.113			
	إدارة الانفعالات	5.166	27	0.191			
	إدارة العلاقات الاجتماعية	4.909	27	0.182			
	القدرة على التكيف	5.008	27	0.185			
	الدرجة الكلية	2.208	27	0.082			

مصدر التباين	البعد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	دلالة f	حجم الاثر η^2 (Eta)
الكلية	ادارة الانجاز	5.825	29				
المصحح	ادارة الوقت	6.967	29				
	ادارة الانفعالات	10.373	29				
	ادارة العلاقات الاجتماعية	10.525	29				
	القدرة على التكيف	8.763	29				
	الدرجة الكلية	5.219	29				

* دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتبين من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المتوسطين الحسابيين لأداء أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) على مقياس ادارة الذات وأبعاده (ادارة الانجاز، ادارة الوقت، ادارة الانفعالات، ادارة العلاقات الاجتماعية، القدرة على التكيف) على الاختبار البعدي تعزى لأثر البرنامج الارشادي في التخفيف من الضغوط الاكاديمية، كما إن البرنامج كان دافعاً للطلبة في تنمية إدارة الذات لديهم، وكما أيضاً تضمن البرنامج الإرشادي فنية المواجهة والإصغاء. وتعزى أيضاً إلى أن هناك أثراً في تنمية الذات بعد تطبيق البرنامج. اعتماداً على معنوية قيم (f) المحسوبة الظاهرة في الجدول اعلاه وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). وأن البرنامج الارشادي كان له أثر كبير في زيادة مستوى ادارة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث تقيس قيمة معامل إيتا على الدرجة الكلية لمقياس ادارة الذات القياس البعدي (57.6%) من التباين في أداء افراد المجموعة التجريبية عائد للبرنامج الارشادي مما يشير الى فاعليته في زيادة مستوى ادارة الذات لديهم.

ولمعرفة لصالح أي مجموعه كان ذلك الفرق دال احصائياً، تم استخدام اختبار بونفيروني (Bonferroni) على المتوسطات الحسابية المعدلة، والجدول التالي يبين النتائج:

الجدول (14)

نتائج اختبار بونفيروني (Bonferroni) على المتوسطات الحسابية المعدلة على الاختبار البعدي

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات *	الدالة الاحصائية
ادارة الانجاز	التجريبية	3.55	0.105	0.40	0.012
	الضابطة	3.15			
ادارة الوقت	التجريبية	3.66	0.087	0.71	0.000
	الضابطة	2.94			
ادارة الانفعالات	التجريبية	3.68	0.113	0.83	0.000
	الضابطة	2.85			
ادارة العلاقات الاجتماعية	التجريبية	3.71	0.110	0.87	0.000
	الضابطة	2.84			
القدرة على التكيف	التجريبية	3.48	0.111	0.70	0.000
	الضابطة	2.78			
ادارة الذات/ الدرجة الكلية	التجريبية	3.61	0.074	0.69	0.000
	الضابطة	2.92			

* دالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)

تظهر نتائج الجدول (14) أن الفرق في المتوسطات على الدرجة الكلية لمقياس ادارة الذات قد بلغ (0.69) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) ولصالح المجموعة التجريبية التي خضع أفرادها للبرنامج الإرشادي الذي زاد من مستوى ادارة الذات لديهم بمتوسط حسابي معدل مقدراه (3.61) مقابل متوسط حسابي معدل مقدراه (2.29) للمجموعة الضابطة التي لم يخضع أفرادها للبرنامج الإرشادي. وكذلك ان فرق المتوسطات للابعاد الفرعية كان لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية وما يمتلكه من فنيات ومنها زيادة الإستبصار بالذات ولعب الدور والنمذجة . ومحتوى معرفي مقنع واحتوائه على معلومات وأنشطة وطرائق متضمنة في الجلسات الإرشادية تساعد على تنمية ادارة الذات لدى طلبة الماجستير في جامعة مؤتة المتعلقة بإدارة الانجاز وادارة الوقت والانفعالات وادارة العلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف.

تتفق النتيجة مع دراسة (حسن، 2010) التي هدفت الى الكشف عن أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة، حيث بينت نتائجها وجود فروق ذات دلالة في مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية. وتتفق النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة (هالة اسماعيل 2013) التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي في تنمية إدارة الذات والذكاء في مواقف حياته لدى طلبة الجامعة، وبينت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المهارات لصالح المجموعة التجريبية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج؟.

ومن أجل الاجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار (t) لعينيتين مرتبطتين، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (15)

نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة (Paired Sample T.test) للتعرف على الفروق في أداء افراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاكاديمية في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة R*	قيمة t	دلالة t
البعدي	15	2.67	0.272	0.04	0.947	1.874	0.082
التتبعي	15	2.71	0.290				

* دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)

تظهر نتائج الجدول (15) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين قيم المتوسطات الحسابية لأداء افراد المجموعة التجريبية على مقياس التخفيف من الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي (2.67) مقارنة بالقياس التتبعي

البالغ (2.71)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين هذه المتوسطات الحسابية في القياسين البعدي والتتبعي (0.974)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.874) عند مستوى دلالة (0.082) وهي غير معنوية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$).

وتعني هذه النتيجة أن ما يمتلكه البرنامج من أنشطة وفنيات فعالة ومؤثرة وجاذبة مثل فنية تقبل المشاعر وفنية المواجهة والإصغاء تساعد طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة على التغلب على الضغوط الأكاديمية ومجالاتها، لذا فإن البرنامج لم يجد فروقاً لدى عينة الدراسة على القياس البعدي والتتبعي.

الجدول (16)

نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة (Paired Sample T.test) للتعرف على الفروق في أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج

البعد	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة *R	قيمة t	دلالة t
إدارة الانجاز	البعدي	15	3.53	0.548	0.07	0.934	1.274	0.223
	التتبعي	15	3.46	0.585				
إدارة الوقت	البعدي	15	3.64	0.407	0.08	0.893	1.611	0.130
	التتبعي	15	3.56	0.404				
إدارة الانفعالات	البعدي	15	3.66	0.505	0.06	0.922	1.292	0.217
	التتبعي	15	3.60	0.506				
إدارة العلاقات الاجتماعية	البعدي	15	3.70	0.472	0.09	0.773	1.064	0.305
	التتبعي	15	3.61	0.535				
القدرة على التكيف	البعدي	15	3.48	0.522	0.05	0.774	0.542	0.596
	التتبعي	15	3.43	0.566				
إدارة الذات الدرجة الكلية	البعدي	15	3.61	2920.	0.08	0.837	1.367	0.193
	التتبعي	15	3.53	3730.				

* دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تظهر نتائج الجدول (16) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين قيم المتوسطات الحسابية لأداء افراد المجموعة التجريبية على مقياس تنمية ادارة الذات في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على الدرجة الكلية للمقياس (3.61) مقارنة بالقياس التتبعي البالغ (3.53)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين هذه المتوسطات الحسابية في القياسين البعدي والتتبعي (0.837)، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.367) عند مستوى دلالة (0.193) وهي غير معنوية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$). وكذلك بينت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين قيم المتوسطات الحسابية لأداء افراد المجموعة التجريبية للابعاد الفرعية لمقياس تنمية ادارة الذات (ادرة الانجاز، ادارة الوقت، ادارة الانفعالات، ادارة العلاقات الاجتماعية، القدرة على التكيف) في القياس البعدي والتتبعي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج.

وتعني هذه النتيجة أن ما يمتلكه البرنامج من أنشطة فعالة ومؤثرة وجاذبة تساعد طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة على تنمية ادارة الذات ومجالاتها لديهم، لذا فإن البرنامج لم يجد فروقاً لدى عينة الدراسة على القياس البعدي والتتبعي، وتعزى هذه النتيجة إلى أن هناك أثراً في تحسين التكيف لدى الطلبة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية التي خضع لها أفرادها للبرنامج الإرشادي وإن البرنامج جاء متكامل من حيث الاهتمام بإدارة الذات وتحقيق الهدف الذي جاء إلى تحقيقه في الجامعة والتي تتمثل في قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره ومعتقداته لتحقيق طموحاته وتلبية رغباته وقدرته على الحل على الضغوط الأكاديمية التي تواجهه حتى يصل إلى مستوى تنمية إدارة الذات الذي يُعد بمثابة تقييم معرفي لحياة الفرد بصفة عامة وقدرته على تحقيق أهدافه.

2.4 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، فإنها توصي بما يلي :
1. ضرورة بناء برامج إرشادية لكافة فئات طلبة الماجستير في جامعة مؤتة لمساعدتهم في خفض مستوى الضغوط الأكاديمية، ورفع مستوى إدارة الذات لديهم.
 2. عمل برامج توعوية ووقائية في الجامعات الأردنية العامة والخاصة للحد من الضغوط الأكاديمية ورفع مستوى إدارة الذات لدى الطلبة.
 3. إجراء دراسات تتناول الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات لدى فئات مختلفة من الطلبة في الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات تربوية .
 4. العمل على توجيه طلبة الجامعة بالثقة في قدراتهم الأكاديمية، ما يساعدهم في إنجاز المهمات الأكاديمية مما ينعكس إيجابياً على انخفاض مستوى الضغوط الأكاديمية.
 5. عقد لقاءات دورية بين طلبة الدراسات العليا وإدارات الجامعات لسماع آرائهم ومشكلاتهم، وإمكانية تقديم الحلول الممكنة.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أبو قورة وكوثر محمد (2019). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، (4)، 81-185.
- أبو مسلم، محمود أحمد؛ والموافي، فؤاد حامد؛ وعبد الحميد، آية نبيل (2012). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة البحوث التربوية النوعية، 24، 187-212.
- أبو هدروس، ياسرة محمد (2015). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التنظيمية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (1)، 369-407.
- أحمد، هبة محمد محمود (2013). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الادارة. العليا في الجامعة الاسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- إسماعيل، مصطفى عطية الشيخ (2014). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض متغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلبة مرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد دراسات تربوية، قسم علم النفس.
- الأسود، الزهرة علي وفخار، عيسى. (2020) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات. الوقاية والأرغونيا، 104 (7)، 48-69.
- جابر عبد الحميد وعلاء كافي (1995). معجم علم النفس والطب النفسي. ج7، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جابر عبد الحميد، 2004، نحو تعلم أفضل إنجاز أكاديمي وتعلم اجتماعي وذكاء وجداني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن، طه عبد العظيم (2010). الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال، ط1، مصر: دار جامعة جديدة.

حسن، طه عبدالعظيم وسلامة عبدالعظيم، (2006). استراتيجيات اداة الضغوط التربوية. نفيسة، عمان، دار النشر.

حسن، ناجي محمد (2010). أثر تنمية ما وراء الادراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 34(3)، 107-141.

الخالدة، سناء ناصر والخالدة، أسماء ناصر (2018). فعالية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلاب جامعة فيلادلفيا، مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة السلطان قابوس، 12 (3)، 642-658. ربيع عبده رشوان (2006): التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات دافعية الإنجاز، الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب.

رشوان، ربيع عودة (2006). التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات دافعية الانجاز (ط1). القاهرة، علم الكتب.

الرشيدي، هرون توفيق (1999). الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها-برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

الزبيدي، أحمد (2007). إدارة الذات نحو تطوير الشخصية. عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.

زهران، حامد عبدالسلام (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة عالم الكتاب.

الزيود، نادر، فهمي (2006) إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مكتبة التربية العربي لدول الخليج، العدد 99، 67-104.

سامح حسن سعد الدين حرب (2018). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية واشباع الحاجات النفسية الاساسية والتدفق والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 28(99)، 199-298.

السرحاني، سهام، أبو النجا، أمينة، صالح، هيام (2021). فاعلية برنامج ارشادي تنمية مهارة ادارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل

الدراسي لدى طالبات كلية التربية-جامعة الجوف، مجلة جامعة الأزهر،
(189)، 101.

السرطاوي، زيدان والشخص، عبدالعزيز (1998). بطارية قياس الضغوط الأكاديمية
وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء الأمور، العين (الامارات): دار الكتب
الجامعي.

سفاسفة، محمد. (2010). أساسيات الارشاد والارشاد النفسي، عمان: دار حنين للنشر
والتوزيع.

سليمان ، رشا احمد محمد (2021). استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وعلاقتها
بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية في ظل جائحة كورونا. المجلة
العربية للقياس والتقويم كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، (3)، 13-21.

سميران، تامر حسين علي، المساعد، عبدالكريم عبدالله (2014). سيكولوجية الضغوط
النفسية وأساليب التعامل معها، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن عمان.
سواسي آمنة (2019). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبة
المتروجة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد
حمة لخضر بالوادي.

شاهين، نيرة اسماعيل خليل (2018). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها
بدافعية الانجاز الدراسي" بحث ميداني على الطلاب جامعة قطر". رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان الاسلامية.
طه عبدالعظيم حسين (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان:
دار الفكر.

عبد القوي، رانيا (2013). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط
النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة
تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، 11:30-1.

عبدالعليم، زينب (2004). أساليب التعلم وعلاقتها بالذكاءات المتعددة والتوجهات
الدافعية والتخصص الدراسي، مجلة كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق،
(53) 12، 9-79.

عبدالعليم، زينب (2002). مقياس الضغوط الأكاديمية على الدارسين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 3 العدد (34).

عربيات، أحمد عبد الحليم (2005)، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإجتماعية والإنسانية، 17(2)، 246-290.

عسكر، علي (2000). ضغوط الحياة وأساليبها، الكويت دار الكتاب الحديث.

العقيد، إبراهيم بن حمد (2002). العادات العشر للشخصية الناجحة. ط2. الرياض: دار المعرفة للتنمية كتابي دوت كوم.

عوض، رتيبة (2000). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

فنيخ، لمياء سليمان وصالح، سلوى رشدي أحمد (2016). فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات الموهوبات عقلياً منخفضي التحصيل، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. 35 (167).

فونتانا، ديفيد (1994). الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا عبدالله أبو سريع، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

الكفوري، صبحي عبدالفتاح (2000). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، 15(3)، 159-97.

اللواج، سطوحي سعد رحيم. (2023). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة ببشة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، 209. 121-139.

ماجد خياط ومحمد سليمان، بركات مفضي ملوح. 2012. فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة جامعية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج. 204، 2، 1-22.

محاسنة، أحمد محمد، الغزو أحمد محمد، والعظمت، عمر عط الله (2021). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة

الجامعة الهاشمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 12(35)، 23-60.

محمد مصطفى (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس 32(32)، 499-579.

محمود، هويدة حنفي (2012). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 11(3)، 541-618.

المدهون، عبدالكريم سعيد (2009). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، مجلة العلوم التربوية، مصر، 17(2)، 332-367.

ملحم، محمد، وعبد الناصر الجراح، الشريدة، محمد (2020). القدرة التنبؤية للصلابة الأكاديمية بقلق الاختبار المعرفي لدى طلبة كلية إربد الجامعية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 2(2) 18.

ملحم، سامي محمد، (2013) علم النفس الشواذ، عمان: دار الرضوان. منيب، تهاني الكيلاني، سيد ،البشراوي، محمد (2015). مقياس تقدير مهارات إدارة الذات للأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة علمية تربوية. جامعة عين شمس، 2(39).

النادر، هيثم، والعلوان، بشير والقضاة ،محمد (2014). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة كليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. مجلة دراسات العلوم التربوية. 41(1)، 163-192.

هارون الرشيد (1999). اضواء على الشخصية الانسانية بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.

هالة خير إسماعيل (2014). فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغط الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق، العدد (85)، 1-460.

الهذلي، رجوة (2011). إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن. رسالة ماجستير غير منشورة، مكة: جامعة أم القرى.

المراجع الأجنبية:

Alfred, p, Rouail, & Mervyn, J. Wighting. (2005). **Feeling of alienation and community among higher education students in virtual classroom.** Internet and higher Education 8, (2), 97-100.

American Psychiatry Association (2013). **Diagnostic and Statistical Manual Disorder (5ed).** Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Azila-Gbttor, E., Danku, L. & Soglo, N. (2015). Stress and Academic Achievement: Empirical Evidence of Business Students in a Ghanaian Polytechnic. **International Journal of Research in Business Studies and Management.** Vol2(4). PP 78-98.

Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.

Backovic, D., Zivojinovic, J. I, Maksimovic. J. P & Maksimovic, M. (2012). **Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education.** Psychiatric Danubina, No (42) , Vol(2), PP 157-181.

Be dewy, D.E., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. **Health Psychology Open**, 1-9. Dol: 10.1177/2055102915596714.

Carter. J, Frampton, M.G., Mulder, T.R, Lusty, E., & Joyce, R. Peter (2009). **The relationship of demographic clinical cognitive and Personality Variables to the discrepancy.**

Corey, G. (2008). **Case approach to Counseling. And Psychotherapy (8 ea.) Belmont,** CA: Brooks/ Cole Publishing.

Garcia-Ros, R., Perez-Gonzalez, F., & Tomas, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. **International Journal of Environmental and Public Health**, 15, 2-14.

- Glozah,F.(2014). Effects of Academic Stress and Perceived Social support on the psychological wellbeing of Adolescents in Gang. **Open Journal of medical Psychology**, (2),PP 143-150.
- Higgins, E. (2010).**Self-Discrepancy Theory**. **Encyclopedia of Social Psychology**, SAGE Publications.
- Hccm.(2018). **Center For Collegiate Mental Health**. Annual Report Publication, No.STA,19-180.
- Heikkila,A., Lanka, K., Niemine, J., & Niemivitra,M.(2012).**Relationships between teacher Students' approaches to learning, cognitive and attribution strategies,well being and study.Success.Higher Education**,64,455.471.
- Muris,P.(2012). Relationships between Self-efficacy and Symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. **Personality and Individual Differences**,32,337-348.
- Misra, R., Mckean, M... West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and Faculty perceptions. **College student journal**, No (34), (3), PP 236-245.
- Mahmoud, S. and Nas, S. (2006). **Issue in higher and university education**. 2nd ed. Cairo: Makteabat AL-misria.
- Megan,Gerharet. W(2004),"**Individual Self-management**",Miami,USA.
- SCOTT,E.M.S.(2012). What Coping Strategies are Effective,About.com
- Singer,J.L.(1984). **The human Personality**. Grlando,Singer:1984 FL:Harcourt Brace Jovanovich.
- Kisker,G.(2004). The disorganized Personality (3rd ed).MC Graw-Hill Company,U.S,A.
- Olorunfemi-Olabisi F-A& Akomolafe.M,J (2013) Effects of self-mangagement techniaue on academic self-concent of under-achievers in Secundary Schools **Journal of Eduncation and Practice** www.iiste.org ISSN.2222-1735.
- Portoghese, I., Galletta, M., Porru, F., Burdorf. A., Sardo, S., D'Aloja, E., .. & Campagna, M. (2019).Stress among university students: ftructure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire. **BMC psychology**,7(1),1-7
- SCOTT,E.M.S.(2012). What Coping Strategies are Effective,About.com
- Rogers,C.R.,& Sanford,R.C.(1984). **Cilent-Centered**, Rogers&Sanford.
- Wilks, s. E. (2008) **.Resilience and academic Stress: the moderang impact of Social support among social work students** a Vances in social work, (2), PP, 106-125.
- Shella.S.(2006), "Emotional intelligence in the hospitality industry: a comparison study: doctor in philosophe.

الملاحق

ملحق (أ)
مقياس الضغوط الأكاديمية بالصورة الأولى

مقياس الضغوط الأكاديمية

حضرة الدكتور/ الدكتور: المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية بعنوان " فاعليّة برنامج إرشاديّ معرفيّ سلوكيّ في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا ". وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي. ومن أجل ذلك تم إعداد مقياس (مقياس الضغوط الأكاديمية إذ يحتوي على أربع أبعاد وتتمثل الإجابة ب دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) .

(مقياس إدارة تنمية الذات إذ يحتوي على خمسة أبعاد وتتمثل الإجابة ب أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

وبما أنكم تتمتعون به من خبرة تربوية ودراية واسعة في المجال التربوي بشكل عام وفي مجال الإرشاد بشكل خاص، أضع بين أيديكم، هذا المقياس راجية منكم التكرم بتحكيم فقرات الإستبانة من حيث :

. درجة ملائمة الفقرات لمجالات الدراسة .

. درجة وضوح الفقرات.

. سلامة الصياغة اللغوية.

. أية تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة: ميساء القرالة

تُعرف الضغوط الأكاديمية: هو ضغط ذهني وعاطفي أو توتر أو إجهاد يحدث بسبب متطلبات الحياة الجامعية، وهو بمثابة تحديات وصعوبات وعقبات تهدد بتدمير قدرات طالب الدراسات العليا، ومنعه من تحقيق أهدافه، وتعمل على سحب الإيجابيات منه وزيادة السلبيات فيه، كما ويعمل الضغط الأكاديمي على إضعاف مواطن القوة في الطالب ويدعم مواطن الضعف فيه (Azila-Gbetteor, Atatsi, Danku&Soglo,2015).

الرقم	الفقرة	الفقرة	مدى انتماء الفقرات للبعد		دقة الصياغة اللغوية وسلامتها		التعديل المقترح
			منتمية	غير منتمية	سليمة	غير سليمة	
البعد الأول: الضغوط الأكاديمية – Academic Pressures							
1.	عدم الإتفاق بين الطلبة على تغيير موعد محاضرة	سلبية					
2.	غياب روح العمل الجماعي بين طلبة الدراسات العليا	سلبية					
3.	توفر المراجع والمصادر في مكتبة الجامعة	إيجابية					
4.	أتوتر عند إقتراب موعد الإمتحان	سلبية					
5.	إلزام بعض طلبة دراسات عليا بمواد إستدراكيه	سلبية					
6.	صعوبة وكثافة الإمتحانات	سلبية					
البعد الثاني: ضغوط المتعلقة بأعضاء الهيئة التدريسية – Faculty Members							
7.	كثرة الواجبات من قبل أعضاء هيئة التدريس	سلبية					
8.	التميز في التعامل بين الطلبة لدى بعض أعضاء هيئة التدريس	سلبية					
9.	أسلوب الشرح المعقد وغير واضح	سلبية					
10.	صعوبة التواصل مع مدرس المادة	سلبية					
11.	توتر العلاقة بين الطالب ومدرس المادة	سلبية					
12.	إرتباط علامة الطالب بمدى علاقته بالمدرس	سلبية					
13.	حرية الرأي بين الطلبة والمدرسين	إيجابية					

البعد الثالث: الضغوط الأسرية – Family Pressures

14.	إهتمام أسرتي بالتعلم الجامعي	إيجابية				
15.	التوفيق بين دراستي وواجباتي الأسرية صعب	سلبية				
16.	أودي واجباتي الإجتماعية رغم صعوبة دراستي	إيجابية				
17.	تطالب أسرتي بتحقيق مستوى دراسي عال	سلبية				
18.	أتحمل مسؤوليات عديدة داخل أسرتي	سلبية				
19.	تسهم أسرتي بأعبائي الدراسية	إيجابية				

البعد الرابع: الضغوط الإقتصادية – Economic Pressures

20.	أستطيع تحمل أعباء القسط الجامعي	سلبية				
21.	إرتفاع أجور النقل والمواصلات	سلبية				
22.	إضطرابي للعمل لإعالة نفسي وأفراد عائلتي	إيجابية				
23.	أفكر في ترك الدراسة بسبب العبء المادي	سلبية				
24.	أواجه صعوبة في شراء بعض الكتب بسبب ظروف الإقتصادية	سلبية				
25.	منع طلبة الدراسات العليا تسجيل المواد قبل دفع رسوم الجامعة	سلبية				

ملحق (ب)

مقياس الضغوط الأكاديمية بالصورة النهائية

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يفتقد طلبة الدراسات العليا لروح العمل الجماعي					
2	تتوفر المراجع والمصادر في مكتبة الجامعة					
3	أؤثر عند إقتراب موعد الإمتحان					
4	يلتزم غالبية طلبة الدراسات العليا بالمواد الإستراتيجية حسب التخصص					
5	يصعب على الطلبة إجتياز الامتحانات المطلوبة					
6	زيادة مادة الامتحانات كلما زادت وقت المحاضرات					
7	يكثر أعضاء هيئة التدريس من الواجبات					
8	يميز بعض أعضاء هيئة التدريس بين الطلبة في التعامل					
9	يتميز أسلوب الشرح بالتعقيد وعدم الوضوح					
10	يصعب التواصل مع مدرس المادة					
11	تتوتر العلاقة بين الطالب ومدرس المادة					
12	ترتبط علاقة الطالب بمدى علاقته بالمدرس					
13	ييدي الطلبة آرائهم أمام المدرسين					
14	تهتم أسرتي بإكمال دراستي العليا					
15	يصعب علي التوفيق بين دراستي وواجباتي الأسرية					
16	أؤودي واجباتي الاجتماعية رغم صعوبة دراستي					
17	تطالب أسرتي بتحقيق مستوى دراسي عال					
18	أتحمل مسؤوليات عديدة داخل أسرتي					
19	تسهم أسرتي بأعبائي الدراسية					
20	أستطيع تحمل أعباء القسط الجامعي					
21	ترتفع اجور النقل والمواصلات					
22	أضطر للعمل لإعالة نفسي وأفراد عائلتي					
23	أواجه صعوبة في شراء بعض الكتب بسبب ظروفه الاقتصادية					
24	أعطى فرصة لتسجيل المواد قبل دفع الرسوم الجامعية					

ملحق (ج)
مقياس إدارة الذات بالصورة الأولوية

مقياس إدارة الذات

مقياس إدارة تنمية الذات: ويعرف بأنها جميع الآراء والأفكار والاتجاهات التي يكوّنها الفرد عن نفسه فضلاً عن المعتقدات والقيم والطموحات المستقبلية التي تتأثر إلى حدّ كبير بالنواحي الجسميّة والعقليّة والإنفعاليّة والاجتماعية. (Higgins, 2010).

الفقرة	نوع الفقرة	مدى انتماء الفقرات للبعد		دقة الصياغة اللغوية وسلامتها		التعديل المقترح
		منتمية	غير منتمية	سليمة	غير سليمة	
البعد الأول: إدارة الإنجاز – Achievement Management						
1.	أحدد أوليات أداء المهام التي أقوم بها	إيجابية				
2.	أصر على تحقيق النجاح	إيجابية				
3.	أجيد التوافق بين دراستي والترفيه	إيجابية				
4.	بوسعي تعلم أي شيء لو ركزت فيه	إيجابية				
5.	أصر على أداء واجباتي بكفاءة عالية	إيجابية				
6.	أحقق طموحاتي رغم التحديات	إيجابية				
7.	أضع لنفسي قائمة لمهامي اليومية	إيجابية				
8.	أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة لي	سلبية				
ثانياً: إدارة الوقت – Time Management						
9.	أخطط لأي عمل قبل البدء به	إيجابية				
10.	تأجيل المذاكرة هو الحل إذا كانت الدروس صعبة أو مملة	سلبية				
11	أنهي مذاكرة دروسي مبكراً وأخصص وقتاً للمراجعة قبل موعد الإمتحان	إيجابية				
12	أعرف مالذي أريد إنجازه في الأسبوع القادم	إيجابية				

ثالثاً: إدارة الإنفعالات – Emotion Management

13	أغضب بسرعة	سلبية					
14	أظهر الإنفعال المناسب في المواقف المختلفة	إيجابية					
15	من الصعب إستثارتي إنفعالياً	إيجابية					
16	أنزعج بشدة عندما ينتقدني أشخاص آخري	سلبية					
17	أستطيع التعامل مع أي شيء يعترض طريقي	إيجابية					
18	يمكن التحكم في إنفعالاتي أمام الآخري	إيجابية					
19	يمكنني السيطرة على مشاعري تجاه أي موقف	إيجابية					
20	أياس عند فشلي في اداء عمل ما	سلبية					
21	أستطيع المحافظة على توازني أمام المواقف الصعبة	سلبية					

الرابع: إدارة العلاقات الإجتماعية – Social Relations Management

22	التعامل مع الأشخاص الجدد يشكل تحدياً لي	إيجابية					
23	أنسجم بسهولة مع زملائي بالجامعة	إيجابية					
24	لدي توازن بين دراستي وحياتي الإجتماعية	إيجابية					
25	أرتب أولويات علاقتي وأقدم حق الوالدين على حق الأصدقاء	إيجابية					
26	أشارك الآخري أفرأهم وأحزانهم	إيجابية					
27	أقدم لأصدقائي إقتراحات بناءة تساعد في تطوير حياتهم	إيجابية					
28	أطور مهاراتي بما يتلائم مع متطلبات البيئة المحيطة بي	إيجابية					

					إيجابية	أعتقد أنني أمتلك بعض المهارات الإجتماعية	29
خامساً: القدرة على التكيف – Adaptability							
					إيجابية	أتكيف مع الضغوط التي أتعرض لها في حياتي	30
					إيجابية	أتقبل الواقع كما هو	31
					سلبية	أبذل جهد كبير للتكيف مع الزملاء	32
					إيجابية	عندما أشعر بالإحباط أفعل شيئاً لإسعاد نفسي	33
					سلبية	أتعامل مع زملائي في الجامعة بعدوانية	34
					سلبية	أجد صعوبة في تجاوز المواقف الصعبة	35
					أيجابية	أتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح	36
					سلبية	أفتقر إلى الثقة بالآخرين	37

ملحق (د)
مقياس إدارة الذات بالصورة النهائية

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق
1	أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها					
2	أصر على تحقيق النجاح					
3	أستطيع التوفيق بين دراستي وورغباتي					
4	أستطيع تعلم أي شيء لو ركزت فيه					
5	أحاول على أداء واجباتي بكفاءة عالية					
6	أحقق طموحاتي رغم التحديات					
7	أضع لنفسني قائمة مهام يومية					
8	أنجز مهام يومية بشكل تام					
9	أخطط لأي عمل قبل البدء به					
10	أؤجل المذاكرة إذا كانت الدروس صعبة أو مملة					
11	أنهي مذاكرة دروسي مبكراً وأخصص وقتاً للمراجعة قبل موعد الامتحان					
12	أعرف ما الذي أريد إنجازه في الأسبوع القادم					
13	أغضب بسرعة إذا تعرضت لمواقف معينة					
14	أظهر الإنفعال المناسب في المواقف المختلفة					
15	يصعب استشارتي إنفعالياً					
16	أنزعج عندما ينتقدي أشخاص آخرين					
17	أستطيع التعامل مع أي شيء يعترض طريقي					
18	يمكنني التحكم في انفعالاتي أمام الآخرين					
19	يصيبني اليأس عند فشلي في أداء عمل ما					
20	أستطيع المحافظة على توازني أمام المواقف الصعبة					
21	أستطيع التعامل مع الأشخاص الجدد بشكل تحدياً لي					
22	أنسجم بسهولة مع زملائي بالجامعة					
23	أستطيع التوازن بين دراستي وحياتي الإجتماعية					

					أرتب أولويات علاقتي وأقدم حق الوالدين على حق الأصدقاء	24
					أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم	25
					أقدم لأصدقائي إقتراحات بناءة تساعد في تطوير حياتهم	26
					أستطيع تطوير مهاراتي بما يتلائم مع متطلبات البيئة الاجتماعية المحيطة بي	27
					أرى أنني أمتلك بعض المهارات الاجتماعية	28
					أستطيع التكيف مع الضغوط التي أتعرض لها في حياتي	29
					أقبل الواقع كما هو	30
					أسعد نفسي عندما أشعر بالإحباط	31
					أتعامل مع زملائي في الجامعة بعدوانية	32
					يصعب علي تجاوز المواقف الصعبة	33
					أغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح	34
					أفتقر إلى الثقة بالآخرين	35

ملحق (هـ)
قائمة أسماء المحكمين للمقاييس

الجامعة	التخصص	الإسم	الرقم
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	أ.د. أحمد الزغاليل	1
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	أ.د. محمد السفاسفة	2
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	أ.د. أحمد عربيات	3
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	أ.د. أحمد أبو أسعد	4
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	أ.د. باسم الدحادحة	5
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	أ.د. عبدالناصر القرالة	6
جامعة الهاشمية	إرشاد نفسي	د. أحمد الغزو	7
جامعة الهاشمية	إرشاد نفسي	د. بسام الحربي	8
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	د. أنس الضلاعين	9
جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي	د. صهيب التخابنة	10

ملحق (و)
البرنامج الإرشادي

بسم الله الرحمن الرحيم

نموذج استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الأستاذ/ الدكتور : المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

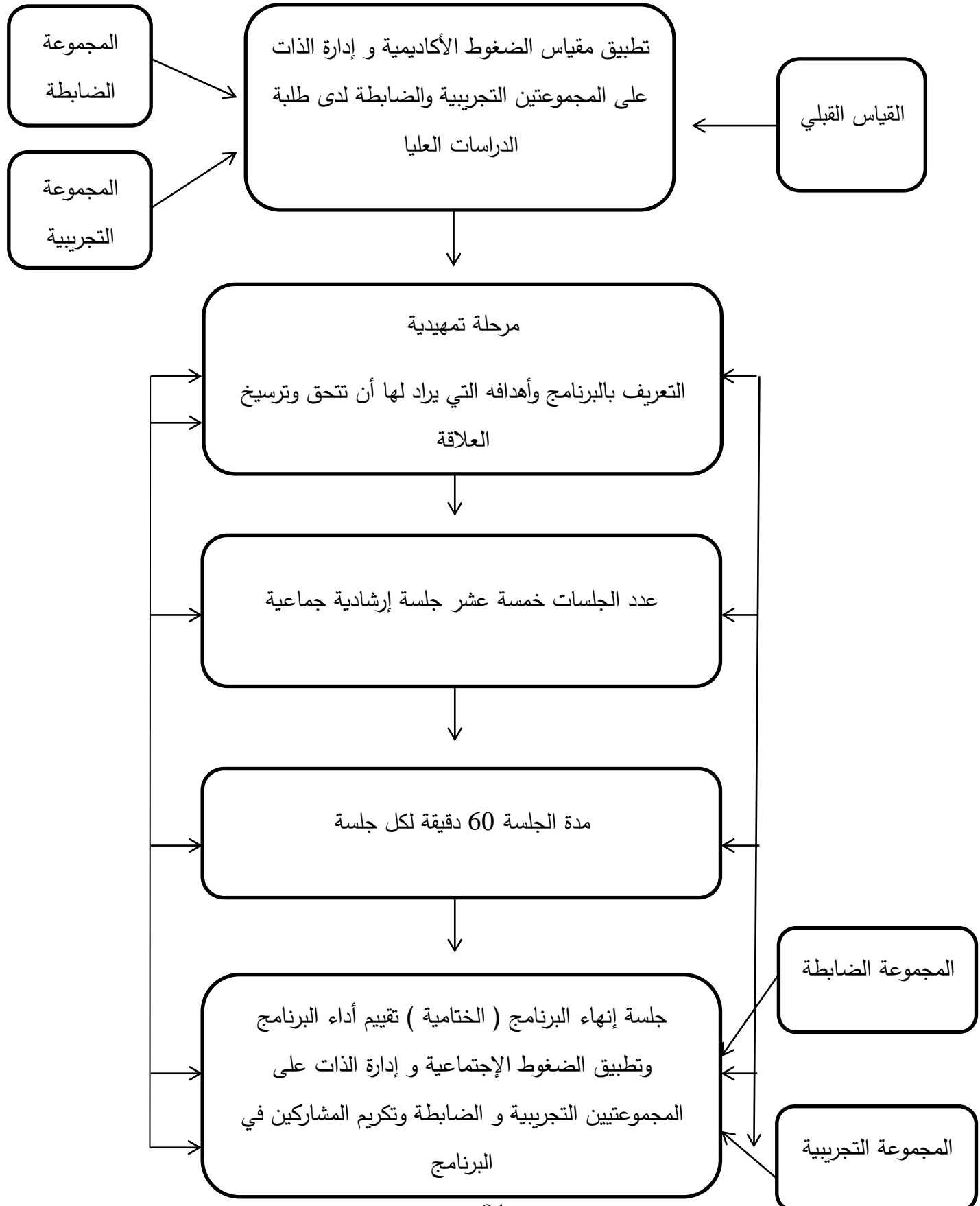
تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في الإرشاد النفسي والتربوي/ جامعة مؤتة، وبما أنكم تتمتعون به من خبرة تربوية ودراية واسعة في المجال التربوي بشكل عام وفي مجال الإرشاد بشكل خاص، فإن الباحثة تأمل منكم التكرم بإبداء آرائكم وملاحظاتكم في الحكم على مدى صلاحية محتوى البرنامج من حيث :

- وضوح الجلسات.
- مدى دقة الصياغات اللغوية وصحتها.
- الموضوعات التي يمكن إضافتها.

وستكون لآرائكم وملاحظاتكم القيمة أثر فعال في تطوير البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة .

الباحثة: ميساء القرالة

التخطيط العام للبرنامج الإرشادي



مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

رقم الجلسة: 1

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ/اليوم: 29/10/2023 الأحد

الجلسة الأولى: التعارف والتمهيد

الهدف العام: التعارف بين الباحثة وأعضاء المجموعة والتعريف بالبرنامج/ تقوم الباحثة بتقديم بسيط عن البرنامج وأهميته وتوضح عدد الجلسات ومدة كل جلسة ومكان تنفيذ الجلسات.

الأهداف الخاصة للجلسة :

- إشاعة أجواء من المرح والمتعة.
- إفساح المجال أمام المشاركين للتعارف وكسر الجمود بينهم.
- التعريف بالبرنامج، والإتفاق على المواعيد والأوقات المناسبة .
- وضع مجموعة من البنود التي ستحدد سير العمل خلال البرنامج.

الأدوات المستخدمة :

- جهاز الحاسوب.
- جهاز عرض LCD.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- طرح الأسئلة.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتبدأ الجلسة الأولى معهم بالنشاط التالي:

نشاط (1): الإتصال بالعين (10 دقائق)

هدف النشاط: التعارف بين أعضاء المجموعة ببعضهم

التعارف بين أفراد المجموعة.

إشاعة جو المرح.

وصف النشاط :

من خلال طلب الباحثة من أحد المشاركين بأن يمشي عشوائياً داخل القاعة ويجري اتصالاً بصرياً مع أحد المشاركين فيؤدي التحية له ويقدم نفسه ثم يتحرك من جديد من أجل التعرف أكثر على أكبر قدر من المشاركين بعدها تناقش الباحثة هذا النشاط مع المشاركين.

نشاط (2): صندوق الأسماء (10 دقائق)

هدف النشاط: كسر حاجز الجمود والخجل بين أفراد المجموعة. خلق جو من المرح والتقبل.

وصف النشاط:

تطلب الباحثة من المشاركين كتابة أسمائهم، وبعدها يأخذ كل مشارك بالحديث عن أربع معلومات عن نفسه، ويبدأ بالحث من يصادف أن يكون اسمه لديه حيث يتخلل التعارف بعض المعلومات عن: اسمه، عمره، ماذا يحب، ماذا يكره، أي معلومات أخرى يحب المشارك أن يتحدث بها عن نفسه. وعلى الطلاب الآخرين أن يقولوا له عبارات إيجابية، وأن يحفظوا المعلومات لكل طالب.

نشاط (3): التعريف بالبرنامج الإرشادي (15 دقيقة)

هدف النشاط: التعريف بالبرنامج الإرشادي. التعريف بأهدافه والمدة المستغرقة.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بتقديم بسيط عن البرنامج الإرشادي، من حيث الهدف العام المتمثل بـ الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات لدى المشاركين، كذلك التعريف بعدد الجلسات المتضمنة (14) جلسة، ومدة الجلسات (60) دقيقة لكل جلسة، ستتناول بعض الموضوعات المتعلقة بالضغوط الأكاديمية وإدارة الذات مستخدمين العديد من الأنشطة الجماعية التي تحتاج إلى تفاعل من الجميع. الاتفاق على مجموعة من القواعد التي تكون بمثابة وثيقة الشرف التي تحكم المجموعة خلال لائحة القواعد: (وثيقة شرف).

الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة واحترام الآخرين.

الالتزام بمواعيد الجلسات.

الاستماع والإصغاء الجيد (صوت واحد مسموع).

المحافظة على السرية.

المشاركة الفعالة والتعاون مع المجموعة.

المحافظة على الأدوات المستخدمة.

نشاط (4): توزيع المشاركين لثلاث مهام (10 دقائق)

مجموعة الإدارة العامة: وهي التي ستكون مسؤولة عن الجلسة من حيث ترتيب الجلسات، ملاحظة التزام المشاركين بميثاق الشرف، مخالفة من يخالف القواعد التي تم الإتفاق عليها. مجموعة التوثيق: وهي التي ستكون مسؤولة عن توثيق الأنشطة التي يتم تنفيذها كلقاء على أن يتم ذكرها في الجلسة القادمة. مجموعة المرايا: والتي ستقوم بعرض بعض المواقف التي تمت خلال الجلسة في الجلسة التي تليها.

ملاحظة: تم الإتفاق على تبديل أدوار المجموعات كل (3) جلسات بحيث تعكس المجموعات. مجموعة المرايا تصبح مجموعة التوثيق ومجموعة التوثيق تصبح مجموعة الإدارة وهكذا.

نشاط (5) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5دقائق)

تناقش الباحثة المشاركين عن أهداف البرنامج المقدم لهم ودورهم خلال جلسات البرنامج.

الواجب البيتي:

إعطاء نشاط بيتي في تسجيل الملاحظات والإنطباعات عن الجلسة الأولى بكل حرية تامة.

نموذج تعاقد إرشادي

أوافق على مشاركتي في البرنامج الإرشادي، وأتعهد بالإلتزام بمعايير الجماعة الإرشادية وبحضور الجلسات الإرشادية حسب ما هو متفق عليه من موعد ومكان إنعقادها، وأن التزم بالنظام والإحترام المتبادل بين أفراد المجموعة، وأن أعمل على المشاركة في النشاطات التي يتم طرحها خلال الجلسة الإرشادية، وأن أكون عضواً فعالاً في العملية الإرشادية، وأن أحافظ على سرية المعلومات التي يطرحها المشاركون خلال الجلسات، وأن أعمل بكل ما في وسعي من أجل الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتقديم الدعم اللازم لأفراد المجموعة الإرشادية، وألا أتلفظ بكلمات بذيئة وسيئة خلال البرنامج وأن ألتزم بجميع القواعد والإرشادات التي تم طرحها في الجلسة وعليه أوقع أدناه.

إسم المشارك:.....

توقيع:.....

إسم الباحثة:.....

توقيع:.....

رقم الجلسة: 2

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

التاريخ /اليوم: 31/10/2023 الثلاثاء

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

الجلسة الثانية: تعريف الضغوط الأكاديمية

الهدف العام: هو ضغط ذهني وعاطفي أو توتر أو إجهاد يحدث بسبب متطلبات الحياة الجامعية.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الضغوط الأكاديمية.
- أن يتعرفوا على أسباب الضغوط الأكاديمية.
- أن يتعرفوا عن الآثار المتسببة بالضغوط الأكاديمية.
- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مصادر الضغوط الأكاديمية.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب .
- جهاز عرض LCD.

لفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- طرح الأسئلة.
- العصف الذهني.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) توضح أسباب الضغوط الأكاديمية . نشاط (1): التأمل الإفتتاحي (15 دقائق) هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملأوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

نشاط (2): تقديم التغذية الراجعة (20 دقائق)

هدف النشاط: مراجعة ما تم تنفيذه في الجلسة السابقة.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بمراجعة سريعة لما تم تنفيذه في اللقاء السابق، وتطلب من البعض قراءة ما كتب في النشاط البيتي حول إنطباعاتهم وملاحظاتهم في الجلسة السابقة.

نشاط (3): صندوق الأسئلة (10 دقائق)

هدف النشاط: تعرف المجموعة على مفهوم الضغوط الأكاديمية والعوامل المؤثرة وأسبابه.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بوضع صندوق الأسئلة وتطلب من المشاركين سحب سؤال ومناقشة السؤال وسؤال كل مشارك " مثال: سؤال ماهو الضغط ؟ ويتم مناقشة جميع الأسئلة بصندوق الأسئلة.

نشاط (4) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تتأقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيئي:

إعطاء واجب بيئي تكليف المجموعة بنشاط وهو:

س/ ماذا نعني بالضغط الأكاديمي حسب وجهة نظرك؟

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

رقم الجلسة: 3

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ /اليوم :2/11/2023 الخميس

الجلسة الثالثة: تعريف إدارة الذات

الهدف العام: وسيلة لقيادة الحياة نحو النجاح، وتحديد مسار الفرد في الحياة.

الأهداف الخاصة للجلسة :

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم إدارة الذات.
- أن يشعر الأعضاء بأهمية إدارة الذات في حياة الفرد.
- أن يكتسب الأعضاء مهارة إدارة الذات.
- أن يتعرف الأعضاء على خصائص إدارة الذات.

الأدوات المستخدمة :

- أوراق بيضاء .
- أقلام ملونة.

الفنيات المستخدمة:

- المواجهة والحديث الذاتي.
- التغذية الراجعة.
- زيادة الإستبصار.
- العصف الذهني.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب المنزلي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة عرض شرائح (Power Point) توضح مفهوم إدارة الذات .

نشاط (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط:

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملأوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفثيكم.

نشاط (2) افهم من القصة (10 دقائق)

هدف النشاط: الإستفادة من مهارات الإمكانيات لإنجاز أهداف ذات قيمة

وصف النشاط:

"عرض نموذج قصة إديسون عندما كان طالب في المدرسة قال أحد المدرسين لأمه بأن دماغه كالبيضة الفاسدة في إشاره لفشله فأخرجته من المدرسة وأحضرت له الكتب لقرائتها في المنزل فأخذ يلتهمها حتى إستطاع إختراع المصباح الكهربائي بعد أكثر 700 محاولة، ففيل له أنه فشل أكثر من 700 مرة فقال لهم لا أنا لم أفشل بل أنني أعلم أكثر من 700 طريقة لا يعمل المصباح من خلالها واستطاع تحويل المحنة الى منحة والفشل إلى نجاح"

س/ ماذا فهتم من القصة؟

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة المشاركين عن أهداف البرنامج المقدم لهم ودورهم خلال جلسات البرنامج.

الواجب البيتي:

إعطاء واجب بيبي طرح سؤال عصف ذهني ما هو مفهومك عن إدارة الذات وأهميتها .؟

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

رقم الجلسة: 4

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ / اليوم: 5/11/2023 الأحد

الجلسة الرابعة: الأفكار اللاعقلانية / 1

الهدف العام: التعرف إلى مفهوم التفكير اللاعقلاني.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- التعرف إلى الفكرة الخاطئة.
- إيقاف التفكير في هذا الاعتقاد الخاطئ (البحث عن أدلة).
- التعرف إلى أفكار صحيحة ومنطقية بديلة.
- العمل على تنفيذ الأفكار البديلة تدريجياً.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب.
- أوراق عمل " نموذج تعديل الأفكار الخاطئة".
- ورق.

الفنيات المستخدمة :

- المناقشة والحوار.
- المرح والدعابة .
- التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب المنزلي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة.

عرض شرائح (Power Point) عن الأفكار اللاعقلانية .

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

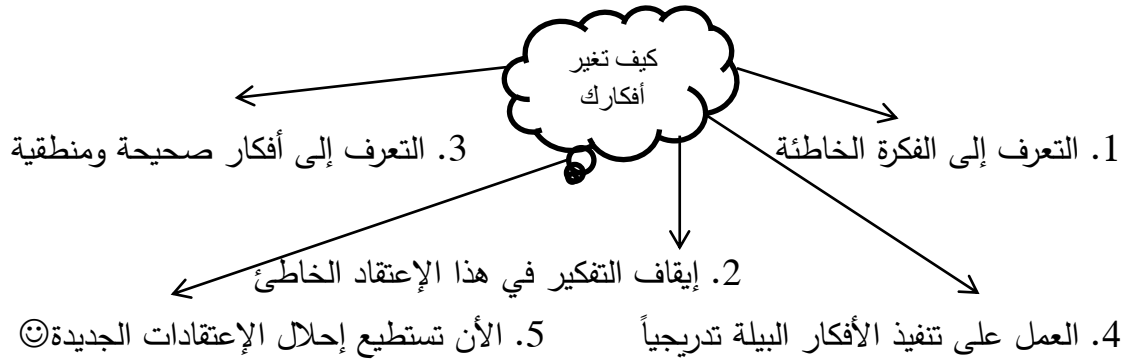
تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع إبتسامة خفيفة على شف்தيكم.

نشاط: (1) سلة المهملات (40 دقيقة)

هدف النشاط: القدرة على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية .

وصف النشاط:

تطلب الباحثة من المشاركين رسم الأفكار أو المشاعر السلبية التي يريدون التخلص منها ورميها وطبها في سلة المهملات ويقوموا بالضحك على هذه الأفكار اللاعقلانية ولن يستجيب لها مرة أخرى "تقنية المرح والدعابة"، وبعدها تقوم الباحثة بالطلب منهم التحدث عن هذه المهملات والأسباب التي دفعته للتخلص منها.



نشاط (2) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

" تكلمة الجزء الثاني جلسة الأفكار اللاعقلانية " ←

رقم الجلسة: 5

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

التاريخ / اليوم: 7/11/2023 الثلاثاء

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

الجلسة الخامسة: الأفكار اللاعقلانية / 2

الهدف العام: التغذية الراجعة وبعدها الإنتقال للواقع وتطلب الباحثة مواجهة الفكرة اللاعقلانية بفكرة أكثر عقلانية

الأهداف الخاصة للجلسة:

- إيقاف التفكير في هذا الإعتقاد الخاطئ (البحث عن أدلة).
- التعرف إلى أفكار صحيحة ومنطقية بديلة.
- العمل على تنفيذ الأفكار البديلة تدريجياً.

الأدوات المستخدمة :

- جهاز الحاسوب.
- أقلام ملونة.
- أوراق بيضاء.

الفنيات المستخدمة :

- الأعمدة الثلاث.
- التخيل.
- لعب الدور.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب المنزلي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن الأفكار اللاعقلانية .

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع إبتسامة خفيفة على شفرتيكم.

نشاط (2) الأعمدة الثلاث (10 دقائق)

هدف النشاط: تقديم وصفاً للحدث.

وصف النشاط: العمود الأول يقدم وصفاً للحدث / العمود الثاني يتضمن الأفكار حول الحدث/ العمود الثالث يتضمن الإنفعال والسلوك.

إختر مواقف من واقع حياتك والتي شعرت بها، وماهي الفكرة التلقائية التي راودتك بلحظتها؟		
الحدث	الأفكار اللاعقلانية	الإنفعالات/ السلوك

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها. الواجب البيتي: تطلب الباحثة نشاط بيتي يسجلون أفكارهم اللاعقلانية التي تراودهم خلال الأسبوع القادم وكيفية التعامل معها.

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

رقم الجلسة: 6

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ /اليوم: 9/11/2023 الخميس

الجلسة السادسة: التفكير الإيجابي

الهدف العام: ممارسة التفكير الإيجابي هو سلوك عقلي يقوم بترجمة الأفكار والكلمات ويجعلها قابلة للنمو وتحقيقها بنجاح.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة أن هناك مواقف إيجابية وسلبية في الحياة.
- أن يتعرف الفرد أن التفاؤل جزء أساسي لتطوير التفكير الإيجابي نحو الذات والآخرين.
- أن يحاول التفكير بطريقة إيجابية ماذا ستكون النتائج.

الأدوات المستخدمة :

- أقلام ملونة.
- أوراق.
- مجموعة من الأنشطة.

الفنيات المستخدمة :

- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني.
- النمذجة.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن التفكير الإيجابي.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

نشاط (2) ماهو موقفك / كيف سيكون شعورك (10 دقائق)

هدف النشاط: الأفكار التي تفكرون بها بهذا الموقف

وصف النشاط: ريم طالبة سنة أولى حصلت على علامة متدنية في إمتحان الإحصاء شعرت بالحزن الشديد وأنها لن تتجح في المادة وسوف ترسب في جميع الإمتحانات ونظرت إلى نفسها بأنها فتاة فاشلة!

طرح مجموعة من الأسئلة حول المثال السابق:

كيف كان إتجاه ريم إلى ذلك موقف ☹ / كيف سوف يآثر عليها في الإمتحانات القادمة؟ ماذا سوف يحصل لو فكرت ريم بطريقة إيجابية نحو الموقف؟! مثلاً هذا الإمتحان يمكن أن يدفعني لتحسين دراستي والفرص كثيرة للحصول على علامات مرتفعة بالمستقبل القريب.

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

إعطاء واجب بيتي تكليف المجموعة بنشاط وهو:

أن يكتب كل مشارك موقفاً سلبياً مر به في ماضي قريب وأن يكتب أسفله جوانب يرى أنها تحمل أن تكون إيجابية.

رقم الجلسة: 7

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

التاريخ / اليوم: 12/11/2023 الأحد

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

الجلسة السابعة: الإسترخاء

الهدف العام: حالة من انتعاش العقل والجسد مع التخفيف من حدة التوتر أو القلق، يمكن لأساليب الاسترخاء أن تحقق الكثير من الفوائد، ومنها: إبطاء سرعة القلب خفض ضغط الدم إبطاء معدل التنفس

الأهداف الخاصة للجلسة :

- أن تتعرف المجموعة إلى مفهوم الإسترخاء وفوائده وشرح أنواعه.
- أن تتعرف المجموعة طريقة إكتساب القدرة على ممارسة الإسترخاء العضلي.
- أن تتعرف المجموعة التنفس العميق من خلال التدريب عليها داخل الجلسة.
- تدريب أعضاء المجموعة على طرق ومهارة التفريغ الإنفعالي.

الأدوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب.
- أشرطة فيديو تتضمن طريقة الإسترخاء العضلي.
- مطبوعة حول أهمية الإسترخاء.

الفنيات المستخدمة :

- الحوار والمناقشة.
- النمذجة.
- التعزيز.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن الإسترخاء.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.
وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهِ من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملأوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

نشاط (2) التدريب على الإسترخاء (15 دقيقة)

هدف النشاط: الوصول إلى الراحة والتخلص من الضغوط .
وصف النشاط:

تقول الباحثة اغمض عينيك حاول أن تفكر في وضعك الحالي وكيف ترى نفسك تترك الأعضاء للتفكير وإذا اتضحت صورتك عن نفسك في الوضع الحالي أفتح عينيك.
ثم تطلب الباحثة من المجموعة العودة لإغماض الأعين.
التحدث بصوت هادئ.

خذ نفساً عميقاً ثم إحبس الهواء لمدة خمسة ثواني بعد ذلك أخرجي الهواء وكأنك تطفئ شمعة.
قوم بعد ذلك بمد رجلك إلى الأمام ثم شد أصابعك للأسفل لمدة عشرة ثواني، لتشعر بالتوتر، أرخيها ببطء لتشعر بهدوء وطمأنينة وراحة. كرر هذه الطريقة على بقية أعضاء جسمك وذلك بشدها لمدة عشرة ثواني ومع كل توتر تشعر به حاول أن تشعر أكثر بالراحة والإسترخاء بعد أن ترخي الشد الحاصل بكل هدوء مع تكرار الكلمات المطمئنة والمعززة للإسترخاء (إشعر بالإسترخاء، إشعر بالهدوء، إشعر بالطمأنينة).

نشاط (4) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.
تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.
الواجب البيتي:

أن يمارس أعضاء المجموعة عملية الإسترخاء كما تم تعلمتها، وكتابة الملاحظات حول شعورهم قبل وبعد.

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

رقم الجلسة: 8

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ / اليوم: 14/11/2023 الثلاثاء

الجلسة الثامنة: إدارة الوقت

الهدف العام: أن تصبح المجموعة قادرة على إستخدام مهارة إدارة الوقت.

الأهداف الخاصة:

- أن تتعرف المجموعة إلى مفهوم إدارة الوقت وخصائصه.
- أن تتعرف المجموعة إلى أهمية الوقت وفوائد تنظيمه.
- أن تتعرف المجموعة إلى مضيعات الوقت ومعوقات تنظيمه.
- أن تتعرف المجموعة إلى طرق إدارة الوقت بفاعلية.

الأدوات المستخدمة:

- أوراق ملونة.
- أقلام رصاص.
- جهاز حاسوب.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- النمذجة.
- التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة :

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن إدارة الوقت.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.
وصف النشاط :

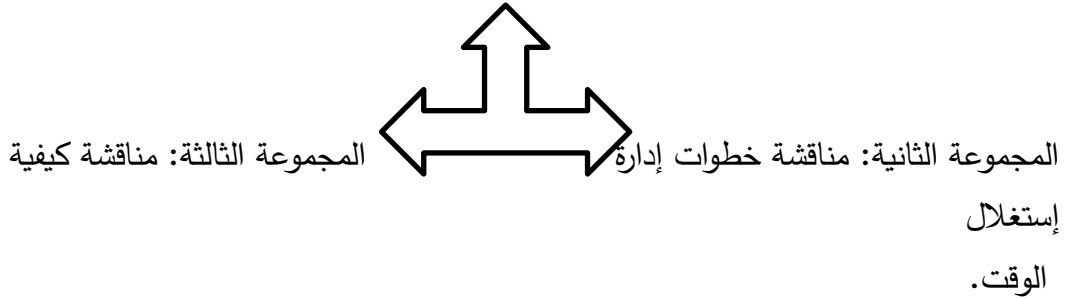
تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهِ من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملأوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

نشاط (2) إسأل نفسك (10 دقائق)

هدف النشاط: التعرف على قواعد إدارة الوقت، وكيفية إستغلال الوقت بفاعلية.
وصف النشاط:

تتطرق الباحثة في التحدث عن أهمية إدارة الوقت وإستغلاله وتقسم الباحثة المجموعة إلى ثلاث مجموعات حيث تطلب من :

المجموعة الأولى: مناقشة قواعد إدارة الوقت وتسجيل ما تم الإتفاق عليه في ورق بوستر.



نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.
وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تتأقش البأحة ما دار بالجلسة مع أقدم تغذية راجعة والتأأ عن مءى الإسأافة منها.

الواجب البيأى:

إعطاء واجب بيأى أأأ عن مضيعاء الوقت وكيفية السيطرة عليها.

رقم الجلسة :9

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة

التاريخ / اليوم: 16/11/2023 الخميس

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

الجلسة التاسعة: التحكم الإنفعالي

الهدف العام: قدرة الفرد على التعامل مع المشاكل بهدوء مع السيطرة على الإنفعالات وإختيار رد مناسب

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن تتعرف المجموعة على أهمية التحكم الإنفعالي.
- أن تتعرف المجموعة على كيفية تأثير الإنفعال على السلوك.
- أن تتعرف المجموعة على إمكانية التدريب على الفصل بين الإنفعال وإتخاذ القرار.
- أن يتعرف أفراد المجموعة على فنية التحكم الإنفعالي.
- أن يتدرب أفراد المجموعة على إدارة التحكم الإنفعالي.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب.
- أوراق.
- أقلام ملونة.

الفنيات المستخدمة :

- المناقشة والحوار.
- لعب الدور.
- الواجب البيتي.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن التحكم الإنفعالي.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفثيكم.

نشاط (2) ضبط النفس (10 دقائق)

هدف النشاط: التحكم على الإنفعالات يمكن بلوغه مع مرور الوقت.

وصف النشاط:

تم سرد القصة " كان هناك صبي سريع الإنفعال، فقرّر والده أن يعطيه كيساً من المسامير وقال له: في كل مرة تستشيط غضباً عليك أن تدق مسماراً في هذا السور الخشبي، وفي اليوم الأول وحده دق الصبي في السياج نحو 37 مسماراً! ثم سرعان ما بدأ الصبي يتحكم في أعصابه خلال الأسبوعين اللاحقين فقل تدريجياً عدد المسامير، واكتشف أن التحكم في إنفعالاته أهون عليه من الخروج في البرد القارس يومياً لدق هذه المسامير. س/ ماذا إستفدت من هذه القصة؟

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

رسم الوعاء الإنفعالي ومحاولة وضع الإنفعالات الخاصة مع إستبدالها ومناقشتها الجلسة القادمة.

مدة الجلسة : 60-90 دقيقة

رقم الجلسة: 10

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ / اليوم: 19/11/2023 الأحد

الجلسة العاشرة: متابعة التدريب على التحكم الإنفعالي .

الهدف العام: يشجع أسلوب التدريب على إسقاط كل جوانب الإنفعالات.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن يتعرف الأعضاء على علاقة الأفكار بالمشاعر.
- أن يتعرف أعضاء المجموعة على تأثير الأفكار على حياتنا.
- أن يتم تدريب المجموعة تطبيق نموذج ABC.

الأدوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب.
- أوراق عمل.
- أقلام.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني.
- التدريب التوكيدي.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن التدريب على التحكم الإنفعالي.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

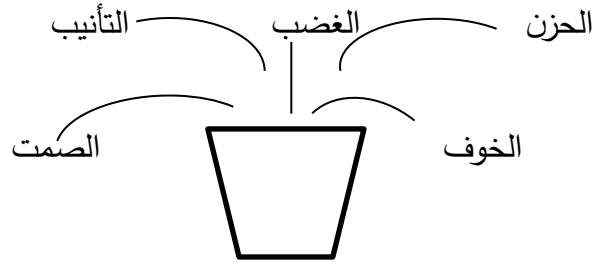
هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.
وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفثيكم.

نشاط (2) الوعاء الإنفعالي (10 دقائق).

هدف النشاط: تعبئة الوعاء بالإنفعالات لمساعدة الجميع على التفريغ الانفعالي.
وصف النشاط:

تطلب الباحثة من المجموعة الكتابة على قصصات الانفعال الذي شعر به ورميه داخل الوعاء



نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

الطلب من المجموعة رسم جدول عند كل إنفعال وضع إشارة X وعد الاشارات اذا وصل العدد ل 10 توقف وإبدأ ب الإسترخاء العضلي، مع كتابة النتائج التي شعرت بها.

رقم الجلسة: 11
مدة الجلسة: 60-90 دقيقة
التاريخ / اليوم: 21/11/2023 الثلاثاء
مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

الجلسة الحادية عشر: التعزيز الذاتي .

الهدف العام: تعريف أعضاء المجموعة بكيفية تعزيز ذاتي وتحديد معززات مناسبة له.

الأهداف الخاصة للجلسة :

- أن تكتشف المجموعة جوانب في أنفسهم.
- أن تعبر/ أن يعبر أعضاء المجموعة عن أنفسهم.
- أن يتعرف أعضاء المجموعة كيفية التعبير عن النفس بحرية دون شروط.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسب.
- أوراق وأقلام ملونة.
- سبورة.

الفنيات المستخدمة :

- الحوار والمناقشة.
- التعاطف .
- التعبير عن النفس.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن التعزيز الذاتي.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (10 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

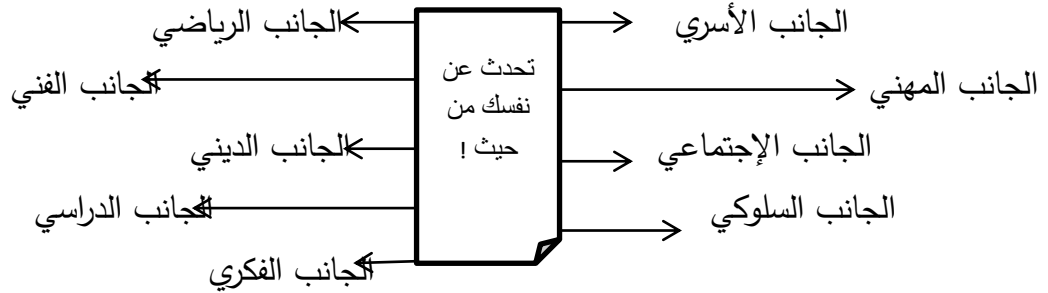
تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهِ من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفثيكم.

نشاط (2) الكتاب (40 دقيقة)

هدف النشاط: أن يعبر الأعضاء عن أنفسهم.

وصف النشاط:

تعطي الباحثة كل فرد من المجموعة ثلاث دقائق للحديث عن نفسه من حيث:



نشاط (3) تأمل إختتامي (5 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من الأعضاء كتابة تقرير عن أنفسهم حول الأمور الإيجابية والسلبية لغاية موعد الجلسة القادمة .

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة.

رقم الجلسة: 12

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ / اليوم: 23/11/2023 الخميس

الجلسة الثانية عشر: التدريب على حل المشكلات.

الهدف العام: أن تتمكن المجموعة من إستخدام إستراتيجيات أسلوب حل المشكلات بطرق ملائمة.

الأهداف الخاصة:

- أن تتعرف المجموعة إلى حل مفهوم حل المشكلة.
- أن تتعرف المجموعة إلى أهداف أسلوب حل المشكلات وخطواته.
- أن تتعرف المجموعة إلى كيفية إيجاد البدائل.
- أن تتعرف المجموعة إلى كيفية إختيار البدائل المناسبة لحل المشكلة.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب.
- سبورة.
- نشرات حل المشكلة.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن التدريب على حل المشكلات.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (10 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفثيكم.

نشاط (2) صندوق حل المشكلات (40 دقائق)

هدف النشاط: تقديم أسلوب حل المشكلات كطريقة لدراسة، وحل مشكلة ما.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بتقسيم أعضاء المجموعة إلى أربع مجموعات، وأعط كل مجموعة إحدى المشكلات من الموضوعات المختارة للنقاش والحل.

إطلب من من الأعضاء القيام بالعص الذهني للبحث عن كل الحلول الممكنة للمشاكل، شجع الأعضاء على التفكير بالوسائ التي تمكنهم من خلالها العمل مع بعضهم البعض لحل المشكلة. يجب ألا يواجهوا أي صعوبة في إيجاد الحلول.

نشاط (3) تأمل إختتامي (5دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

إعطاء واجب بيبي تكليف المجموعة بنشاط وهو:

أن يكتب كل مشارك موقفاً سلبياً مر به في ماضي قريب وأن يكتب أسفله جوانب يرى أنها تحمل أن تكون إيجابية.

مدة الجلسة : 60 - 90 دقيقة

رقم الجلسة : 13

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ/ اليوم: 26/11/2023 الأحد

الجلسة الثالثة عشر: تحقيق الأهداف ..

الهدف العام: تعبير عن الأهداف وتعزيز رغبة تحقيقها والحصول عليها من خلال النظرة الإيجابية.

الأهداف الخاصة للجلسة :

- أن يتعرف أفراد المجموعة على قدرتهم على التغير .
- أن تتعرف المجموعة كيفية جعل إهدافهم محددة.
- أن تتعرف أفراد المجموعة على طريقة ترتيب أهدافهم.
- كيفية وضع جدولاً زمنياً لتحقيق الأهداف.

الأدوات المستخدمة :

- أوراق ملونة.
- أقلام.
- سبورة.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- التخطيط.
- الالتزام.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) عن تحقيق الأهداف.

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملئوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

نشاط (2): أرسم نفسك (25 دقيقة)

هدف النشاط: القدرة إثارة الدافعية نحو تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها.

وصف النشاط:

توزع الباحثة 3 أوراق على كل فرد في المجموعة مع أقلام رصاص وألوان ثم تطلب منهم أن يرسموا في الورقة الأولى أنفسهم كما يرونها، وفي الورقة الثانية أنفسهم كما يحبونها أن تكون، وفي الورقة الثالثة أن يرسموا كيف سيفعلون ليحصلوا على ما يريدون، ليتم مناقشة المجموعة وحثهم على تحقيق طموحاتهم.

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

إعطاء واجب بيتي تكليف المجموعة بنشاط وهو:

س/ حدد لنفسك هدفاً واحداً وقم بإعداد خطة لتحقيق ذلك الهدف.

رقم الجلسة: 14
مدة الجلسة: 60-90 دقيقة
التاريخ / اليوم: 28/11/2023 الثلاثاء
مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

الجلسة الرابعة عشر: التغذية الراجعة للبرنامج وتقييم درجة نجاحه.

الهدف العام: نموذج يتضمن صور للجلسات السابقة للمساعدة بإعطاء تقييم وتغذية راجعة.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- معرفة قدرة البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه.
- ملاحظة والكشف حول التغيير الذي ظهر لدى أفراد المجموعة إثر الخضوع للبرنامج.
- تلخيص جميع الأساليب والمهارات التي تم التدرب عليها خلال البرنامج.

الأدوات المستخدمة:

- أقلام.
- أوراق عمل.
- سبورة.

الفنيات المستخدمة :

- المناقشة والحوار.
- أنشطة.
- التغذية الراجعة.

محتوى للجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة.
عرض شرائح (Power Point)

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملأوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

نشاط (2) صندوق الأمنيات (10 دقائق)

هدف النشاط: تقييم أداء ودرجة التعاون بما يتوقعون من الجلسة القادمة والإخيرة.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بالطلب من أعضاء المجموعة الإجابة عن الآتي لغرض التقييم:

هل حقق البرنامج الأهداف التي سعت لها؟.....
هل شعرت بالإستفادة من جلسات البرنامج؟.....
ما تقييمك لأنشطة البرنامج، ولتفاعلك داخل القاعة؟.....

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

تقييم الجلسة (5 دقائق)

تناقش الباحثة ما دار بالجلسة مع تقديم تغذية راجعة والتحدث عن مدى الإستفادة منها.

الواجب البيتي:

تكليف الباحثة بتوزيع نماذج لتقييم البرنامج وتطلب من أعضاء المجموعة تعبئة التقييم المناسب.

مدة الجلسة: 60-90 دقيقة.

رقم الجلسة: 15

مكان: قاعة الاجتماعات/ العلوم التربوية

التاريخ/ اليوم: 30/11/2023 الخميس

الجلسة الخامسة عشر: الجلسة الختامية .

الهدف العام: تقييم المشاركين البرنامج من حيث الفوائد والعوائق.

الأهداف الخاصة للجلسة :

- أن تقيم المجموعة ما تم إنجازه من البرنامج الإرشادي متحدثين عن الإيجابيات والسلبيات.
- أن تذكر المجموعة سلوكاً تم تعلمه في البرنامج.
- أن يتم تعزيز المجموعة على الحضور والمشاركة.
- الطلب من المجموعة ذكر أفكار تغيرت لديهم.
- الطلب من المجموعة التعرف على آلية لمتابعة البرنامج.

الأدوات المستخدمة :

- إستمارة تقييم البرنامج.
- أقلام ملونة.
- أوراق.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة.
- المحاضرة.

محتوى للجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة، وتقديم الشكر على الإلتزام والحضور، وأن هذا يدل على التعاون، وإظهار التقبل للجميع، ثم التذكير بالواجب البيتي وما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة. عرض شرائح (Power Point) .

نشاط: (1) التأمل الإفتتاحي (15 دقائق)

هدف النشاط: التهيئة للجلسة وبث روح الطمأنينة وتصفية الذهن لدى المجموعة.

وصف النشاط :

تطلب الباحثة من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا أعينهم وتتكلم الباحثة بصوت منخفض: "خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجهم من الأنف عدة مرات، وركزوا على عضلات البطن المسترخية، إملأوا صدوركم بالهواء النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم مع ابتسامة خفيفة على شفتيكم.

تقيم للبرنامج الإرشادي والحديث بما يشاؤون (20 دقيقة).

تخبر الباحثة المجموعة بأن البرنامج الإرشادي بجلساته، أوشك على الإنتهاء، وتطلب منهم ذكر الإيجابيات التي تحققت لهم والسلبيات التي واجهتهم، وذكر ما يشاؤون عن البرنامج والمشاركين/ دون تجريح .

نشاط (2) تلخيص فكرة وسلوك (20 دقيقة).

هدف النشاط: تقديم أفكار تغيرت لديهم.

وصف النشاط:

تطلب الباحثة من المجموعة أن يقدموا فكرة تغيرت لديهم ستجعلهم أكثر هدوء تعلموه ولن ينسوه في الحياة، ومناقشة هذا مع المجموعة.

نشاط (3) تأمل إختتامي (10 دقائق)

هدف النشاط: الإنهاء مع المشاركين بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

وصف النشاط:

تقوم الباحثة بسؤال المشاركين عن انطباعاتهم حول الجلسة المقدمة، وتعطي فرصة لكل مشارك للتحدث عن أي شيء يود التحدث عنه .

الشكر والإحتفال (15 دقائق).

تشكر الباحثة المجموعة على حضورهم الجلسات المتعددة، وتقدم لهم تعزيزاً وشهادات تقدير، وتقوم المجموعة بالتعبير عن الفوائد المتحققة من البرنامج.

الملحق (ز)
أسماء قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي

أ.د. أحمد الزغاليل	إرشاد نفسي	جامعة مؤتة
أ.د. محمد السفاسفة	إرشاد نفسي	جامعة مؤتة
أ.د. أحمد عربيات	إرشاد نفسي	جامعة مؤتة
أ.د. أحمد أبو أسعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
د. فاتن المهديات	إرشاد نفسي	جامعة الهاشمية

الملحق (ح)
كتاب تسهيل المهمة



الرقم: ك.د.ع.د.ل/٩١/٧٧٧
التاريخ: ٢٠٢٣/٠٥/٠٤

السيد مدير وحدة القبول والتسجيل المحترم

تحية طيبة وبعد:

أرجو التكرم بتسهيل مهمة الطالب: ميساء ياسين عبدالله القراله
والذي يدرس في جامعة مؤتة دكتوراة تخصص الإرشاد النفسي و التربوي
وذلك من أجل الحصول على المعلومات اللازمة لاعداد الدراسة الموسومة بـ :
فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية ادارة الذات والتخفيف من
الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا

والتي يقوم بها استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراة
شاكرين لكم اهتمامكم و حرصكم على التعاون مع جامعة مؤتة ، ودعمها لتحقيق
اهدافها في خدمة هذا الوطن في ظل حضرة صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله
الثاني ابن الحسين المعظم حفظه الله ورعاه .

وتفضلو بقبول فائق الاحترام،،،،،

عميد كلية الدراسات العليا
أ.د. مخلص سليمان الطراونة



السيد مدير وحدة القبول والتسجيل
الدراسات العليا

تسهيل مهمة الطالب

٥/٥/٢٠٢٣

المعلومات الشخصية

الإسم: ميساء ياسين القرالة

الكلية: العلوم التربوية

التخصص: إرشاد نفسي وتربوي

الرتبة العلمية: دكتوراه

سنة التخرج: 2024م