



اثر برنامج ارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط

م.د إيمان عبد الحسين معن
وزارة التربية - مديرية تربية بغداد الرصافة 2/

Abstract

The current study aimed to identify the effect of a counseling program using the motivational interviewing technique in reducing school burnout among third-grade intermediate female students. This was achieved by testing the following null hypotheses:

1- There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the ranks of the experimental group's scores in the pre-test and post-test on the school burnout scale among third-grade intermediate female students.

2- There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the ranks of the control group's scores in the pre-test and post-test on the school burnout scale among third-grade intermediate female students.

3- There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the ranks of the experimental and control groups' scores in the post-test on the school burnout scale among third-grade intermediate female students.

To achieve this, the researcher adopted the school burnout scale developed by Salmela et al.(2009), which consists of 9 items distributed across three domains. The counseling program was designed according to the motivational interviewing technique and consisted of 12 sessions, delivered at a rate of two sessions per week. The results indicated that motivational interviewing had an effect in reducing school burnout among the students in the experimental group in the post-test.

Email:

Emanmaan020@gmail.com

Published: 1- 9-2025

Keywords: البرنامج الارشادي، المقابلة التحفيزية، الارهاق المدرسي، الثالث متوسط

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابله التحفيزيه في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط ، من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الاتية :

1- لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعه التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط. 2- لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعه الضابطه في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط . 3- لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه في الاختبار البعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.

وتحقيقاً لذلك تبنت الباحثة مقياس (Salmela et al, 2009) للارهاق المدرسي المكون من (9) فقرات موزعه على ثلاث مجالات ، تكون البرنامج الارشادي وفقاً لاسلوب المقابله التحفيزيه من (12) جلوسه لكل اسبوع جلستين ، وتوصلت النتائج ان اسلوب المقابله التحفيزيه لها اثر في انخفاض الارهاق المدرسي لدى الطالبات في الاختبار البعدي في المجموعه التجريبية.

مشكلة البحث :

تعتبر المدرسه عامل مهم في تكوين شخصيه الفرد وتقرير اتجاهاته وعلاقته بالمجتمع لما لها من اثر في مختلف الجوانب النفسيه الاجتماعيه والتربويه والسلوكيه والتكوين العلمي السليم، اذ تعد العمليه التعليميه محور اهتمام الدارسين في الوقت الحالي لما لمفهوم العلم اساس في كل تطور على ان يبنى وفقاً لطرق سليمه مناسبه للطلبة من الناحيه العلميه والنفسيه والاجتماعيه اذ يتاثر الطالب بالجو الاجتماعي الذي يعيشه في المدرسه (بوالشرش، 2020:257).

اذ ان نشوء العديد من المواقف التي بشكل ملحوظ في مرحله التعليم تؤثر بشكل كبير على دافعيه الطلبة نحو التعليم، ويعد شعور الطلبة بالارهاق المدرسي احد مظاهر التوتر والضغط اثناء الدراسة وشعورهم بالارهاق العقلي والجسدي واتخاذ مواقف سلبية وعدم ابداهم اي اهتمام بالدراسة وترك المدرسه والفشل الدراسي (Baena& Granero,2015:178).

لذا يعد الارهاق المدرسي في الوقت الحالي مصدر القلق لدى الكثير من الطلبة واولياء الامور لما له من اثار سلبية على الصحه النفسيه للطلبة عليهم نتيجة الشعور بالضغط والقلق بسبب صعوبه قراءه المواد الدراسيه وانخفاض المشاركة في الانشطه المدرسيه مما يولد لديهم مستوى منخفض من الكفاءه الذاتيه وانخفاض مستوى الاداء الدراسي وعدم الشعور بالسعاده الدراسيه (Naami,2009:120) وهذا

ما توصلت اليه دراسة (Fimian,1986) الى ان الطلبة يعانون من الارهاق المدرسي نتيجة ضعف العلاقات بين الطلبة وعدم توفر الخدمات المدرسية، وما توصلت اليه دراسة نديم وبيلج (Nedim& Bilge,2017) ودراسة بيكار واخرين (Bikar et al,2018) الى ان طلبة المرحلة الثانوية يعانون من الارهاق المدرسي .

وللتأكد من وجود مشكلة البحث الحالي الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط ولكون الباحثة اختصاص إرشاد نفسي وتوجيه تربوي بأهمية لذلك قامت بدراسة استطلاعية وتبين ان الطالبات لديهم ارهاق مدرسي وبذلك تتحدد مشكلة البحث من خلال الاجابة عن السؤال الاتي :

هل للبرنامج الارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية اثر في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط ؟

اهمية البحث :

يعتبر مفهوم الارهاق من المفاهيم التي تدل على الاجهاد المزمن الذي يتعرض له الفرد باستمرار ولم يتم التعامل معه مما يؤدي الى شعور الافراد بعدم التوازن، اذ يمثل حالة من الارهاق العقلي والجسدي والاحباط وانخفاض الانجاز الشخصي والاستنزاف البدني يحدث عندما تكون الاهداف والتوقعات عالية جدا مع امكانات الفرد وتوقعاته (Freudenberger,1974:160).

اذ يمثل الارهاق المدرسي حالة نفسية اجتماعية تظهر استجابة للضغوط الشخصية الموجودة في حياة الافراد اذ يمثل رد فعل على ما يمر به الفرد من اي نوع من الضغوطات عاطفية شخصية وتعليمية متمثلة بدرجة متفاوتة بحياة كل فرد، اذ ان طريقة التدريس والعلاقات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية وغيرها تؤثر على أداء الطلاب اما بدرجة مرتفعة او اقل فإنه يؤثر بشدة على الذين يعانون منه وقد يسهم في زيادة الملل وعدم الرضا عن المدرسة، وانخفاض الدافع للمشاركة في الأنشطة التعليمية ، وزيادة خطر رفض الحضور إلى المدرسة أو التسرب منها تماماً وأهمال الواجبات البيتية وتؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد وجوده حياتهم. (Salmela et al ,2009: 48).

ونتيجة احتياج المدارس في الوقت الحاضر الى خدمات الارشاد النفسي لكثرة التغيرات التي طرات على الحياة من التقدم العلمي والتكنولوجي والتغيرات الاجتماعية كل ذلك يدفع لوجود خدمات الارشاد المدرسي والبرامج الارشادية التي تنادي بها الاتجاهات التربوية الحديثة لما تهدف الى توضيح سلوك الفرد في البرنامج بعد اكسابهم الخبرات والمهارات المختلفة المتمثلة بالتوافق النفسي والتمتع بالصحة النفسية وتحقيق الاهداف الخاصة التي يحتاج لها كل طالب حسب اولوياته (حسين ، 2004 : 284).

اذ يعمل اسلوب المقابلة التحفيزية على اثاره المحفزات لدى الفرد واثارة دافعيته وافكاره للوصول الى تغيير الافكار والسلوكيات السلبية من خلال تقديم المحفزات على كل فعل ايجابي يقوم به تدفعه الى الاستمرار القيام بالسلوك الايجابي وتنمية الدافعية الي تقود الى تحقيق الاهداف التي يرغب في تحقيقها وتؤدي الى التغيير اوضاعهم من وجهة نظرهم وأهدافهم وقيمهم ومعالجة الازدواجية وتجنب مقاومة المسترشد (Miller&Rollnick, 2013: 42)، وهذا ما اكدته دراسة (Chens et al, 2012:49) ان للمقابلة التحفيزية اثر في تنمية الكفاءة الذاتية لدى النساء، وما توصلت اليه دراسة (عليوي وصادق، 2021) ان اسلوب المقابلات التحفيزية له اثر في خفض الشخوخة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ودراسة (عبد، 2022) التي توصلت ان للمقابلة التحفيزية اثر في تنمية التحفيز الذاتي لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية.

الاهمية النظرية:

1- يعد البحث الحالي البحث الاول الذي يدرس اسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي على حد علم الباحثة في البيئة المحلية وتحقيق تنظيم طرق التغيير وفقا لأساليب علمية تهدف الى تنمية ميول واتجاهات المسترشد مع نفسه وبيئته.

2- اهمية طالبات الصف الثالث متوسط باعتبارها مرحلة مهمة من مراحل التعليم بوصفها مرحلة انتقالية في حياة الطالب وما يصحبها من تغيرات في جميع النواحي النفسية والجسدية والانفعالية والفكرية والاجتماعية للطالبات.

3- اغناء المكتبة العراقية وافادة الباحثين العرب بنشره عبر المواقع المهمة الخاصة بالبحوث النفسية واتاحة للباحثين لدراسة تلك المتغيرات والاستفادة منها في مجال الارشاد.

الاهمية التطبيقية :

1- اهمية الارشاد النفسي في تقديم الخدمات الفاعلة والايجابية بتعديل السلوك الانساني.

2- توفير للباحثين مقياس للاهراق المدرسي (Salmela et al, 2009) ويمكن تطبيقه على مراحل اخرى

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر البرنامج الارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط من خلال اختبار الفرضيات الاتية:

1- لا توجد فروق داله احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبل يوالبعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.

2- لا توجد فروق داله احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.

3- لا توجد فروق داله احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط المستمرات بالدوام ، التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية للعام الدراسي (2024 - 2025) .

تحديد المصطلحات :

البرنامج الارشادي Counseling Program

وهو مجموع الأنشطة والفنيات التي يقوم بها المرشد للتعرف على امكانيات المسترشدين لتحقيق اهدافهم مع ما يتوافق مع ميول وحاجات واستعدادات في جو من التفاعل والتعاون والثقة والطمأنينة (Borders& Drury,1992: 462).

اسلوب المقابلة التحفيزية Motivational Interviewing Style

هو اسلوب ارشادي متمركز حول الفرد لمعالجة التناقض وزيادة الدافعية من اجل التغيير الذاتي (Miller&Rollnick,2013:21).

التعريف الاجرائي : وهي مجموعة الإجراءات والفنيات التي يتم استخدامها في العمليات العلاجية في الإرشاد النفسي والتدخل البسيط وتتمثل (تقديم المعلومات، طرح الاسئلة المفتوحة، التأكيد الموقفي، التحفيز الذاتي، الاستماع التاملي، والتلخيص، المناقشة ، التناء ، المتابعة) وفقاً لنظرية ميلر وروولنيك المعرفيه السلوكيه (Miller& Rollnick, 2008) .

الارهاق المدرسي School Exhaustion: هو حالة انخفاض ملحوظ في المشاركة بالانشطة المدرسية نتيجة الارهاق من الواجبات المدرسية والتشاؤم من المدرسة وعدم الشعور بالكفاءة في اداء المهام المنجزة (Salmela et al, 2009:48).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف (Salmela et al, 2009) تعريف نظري لمفهوم الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات كل مجال من المجالات الثلاث لمقياس سالملا وآخرون (Salmela et al, 2009)

المرحلة المتوسطة: هي المرحلة الثانية في النظام التعليمي العراقي بعد المرحلة الابتدائية ووزارة التربية، (2016).

إطار نظري :

1. المقابلة التحفيزية Motivational Interviewing

يعمل اسلوب المقابلات التحفيزية MI حسب الاسلوب المعرفي السلوكي CBT على مساعدة الافراد على التغيير في التواصل والاستماع الجيد (والتوجيه) إعطاء المعلومات والنصائح لتمكين الافراد من التغيير من خلال استخلاص معاناتهم وقدرتهم على التغيير مما يسهل عملية التغيير الطبيعية واحترام استقلالية المسترشد، ومن المهم ملاحظة الامتناع عن المواجهة او فرض مجموعه من الاساليب على المحادثة، وانما يتطلب وعياً ذاتياً وانضباطاً ليعود بالفائدة على تغيير افكار المسترشرين السلبية، لمساعدتهم على معرفة وضعهم وخياراتهم عندما يكون لديهم تناقض مرتفع و مشاعر مختلطة حول التغيير وانخفاض الثقة بالنفس والشك في قدرتهم على التغيير وغير متأكدين من رغبتهم في ذلك لذا يفترض (Miller & Rollnick, 2013) (29) ان معظم الافراد وفقا لاسلوب المقابلة التحفيزية تكون من خلال مجموعه من الفنيات نحو تغيير سلوكهم وكما مبين ادناه:

1- تقديم المعلومات Providing information: يعمل المرشد على تقديم المعلومات حول موضوع الجلسة والمعلومات المتعلقة حول الاثار السلبية الجسدية والعقلية والنفسية لمساعدتهم في معرفة الخطوات التي تنمي لديهم القدرة على اتخاذ القرار اذ يتم تقديم المعلومات بوضوح وفي اجزاء صغيرة .

2- طرح الاسئلة المفتوحة Asking Open Questions : تعد الاسئلة المفتوحة من الفنيات ذات الاهمية الكبيرة لما لها من فائده في سرد قصص المسترشد وتجعل للمسترشد يفكر قبل الاجابه وتشجيعه على توضيح ما يعاني منه لفهم وجهة نظره كما تساعد على تسهيل الحوار والتحدث بحرية لاستمرارية المحادثة بدلا من الاسئلة المغلقة التي تعطي معلومات موجزة واجابات نعم او لا قصيرة تجعل المسترشد يشعر انه مضطر للاجابا بالصحيحه اذ تمثل احد انواع الاسئله المفتوحة تبدا (اخبرني عن او اعطني المزيد عن) مما تعطي فرصه للمسترشد بسرد الكثير من المعلومات .

3- التاكيد الموقفي Affirming Statements : يعد التاكيد الوسيلة للتعبير عن التقدير الايجابي للمسترشد مما يعزز ثقتهم بانفسهم مثال ذلك يقول المرشد (ارى ما تقوله مهم ، واريد ان افهم ما تفكر فيه وتشعر به، انا افهمكم ، انا اسمعكم) للتركيز على نقاط القوة لدى المسترشد من النجاحات السابقة مهما كانت صغيرة لتحقيق اهداف التغيير وبناء نتائج ايجابية والشعور بالثقة.

4- التحفيز الذاتي Self-Motivation: يعد من دوافع المسترشدين للتغيير فهو يشكل جوهر الاستشارة النفسية اذ يمثل الاستجابة للتغيير والحفاظ عليه والتعرف على التناقض وزيادة الامل والثقة لدعم الكفاءة الذاتية وتحديد علامات الاستعداد للتغيير بعد تحديد مشكلة المسترشد والطرق التي يمكن معالجتها وان لديهم خيارات عديدة بشأن كيفية السير في حياتهم بطرق تحسن من رفايتهم .

5- الاستماع التاملي Reflective listening: يعد الاستماع التاملي عنصرا اساسيا في التعبير عن التعاطف وهو اساسي في تقديم الاستشارة النفسية للمسترشدين اذ تعمل على زيادة الاحترام والقبول لدى المسترشدين وبناء الثقة ودعوة المسترشدين لا استكشاف تصوراتهم وقيمهم ومشاعرهم مما يعزز التعاون وخلق بيئة امنه ومنفتحة تساعد على معرفة اسباب تغيير المسترشد فهو تعبير التعاطف ووسيلة لتعزيز حديث التغيير بشكل انتقائي وتتراوح استجابات الاستماع التاملي بين البسيطة التي تتم من خلال تكرار او اعادة صياغه عبارة المسترشد والاستجابة المعقدة مثل استخدام كلمات مختلفة تعكس المعنى او الشعور الكامن في عبارات المسترشد لاشعار المسترشد بالاهتمام بفهم وجهة نظرهم واستكشاف ذواتهم

6- التلخيص Summarizing : يعد التلخيص شكل من اشكال الاستماع التاملي يتم استخلاص الجوهر من الاقوال التي يتحدثها المسترشد اذ يتم اختيار العبارات التي تحمل معنى خاص للمسترشد والاستفادة منها في مساعدتهم على التغيير من خلال معرفه معلومات عن المسترشدين والتعرف على التناقض في احاديث المسترشد مع تعزيز حديث المسترشد وابرازه ومن ثم اجراء تلخيص لكل ما دار من نقاش في الجلسة حول تغيير لمعرفه المرحلة القادمة من وضع خطه للتغيير .

7 - المناقشه Discussion: يقوم المرشد بمناقشة المعلومات مع المجموعه الارشادية لمعرفة رد فعلهم ويتم عن طريق تقديم سؤال مثال ماذا تعتقد بشأن هذه المعلومات وكيف يمكن ان تؤثر هذه المعلومات على الطريقة التي تفكر بها.

8- الثناء Praise : ضرورة استخدام عبارات تعزز المسترشد في اتخاذ القرار بنفسه مع ضرورة استخدام ضمير المتكلم انت بدلا من انا (لقد عملت بجد للوصول الى ما انت عليه الان في حياتك ، لقد اتخذت خطوة كبيرة بحضورك الى هنا اليوم ، انت مثابر ، على الرغم من ان الامور لم تكن كما تمنيت لكن تبذل قصارى جهدك وهذا يعني الكثير ، انها فكرة جيدة)

9- المتابعة Follow-up: اذ تتم فنية المتابعة لمعرفة مدى حدوث التغيير المطلوب في المسترشدين للوصول الى الهدف النهائي هو تقليل السلوك الغير مرغوب او الامتناع عنه (Miller&Rollnick, 2013).

2-الارهاق المدرسي School Burnout

اعتمدت الباحثة على اراء سالملا واخرين (Salmela et al:2009) في تفسير مفهوم الارهاق المدرسي اذ اكد ان الارهاق المدرسي يواجه الطلبة عندما لا يتمكن الطالب من مواكبة ما يدرسه او نتيجة متطلبات الدراسة الثقيلة والضغط مما يسبب التعب ووفقدان الطاقة والاستنزاف والاجهاد مما يؤدي الى الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح مما يؤدي الى صعوبة القيام بالانشطة اليومية اذ تم تحديد ثلاث ابعاد لمفهوم الارهاق المدرسي وهي :

1- الارهاق من المدرسة Exhaustion at schoolwork هو الشعور بالتوتر والضغط النفسي وحالة التعب المزمن الناتج عن كثرة الواجبات المدرسية .

2 -التشاؤم اتجاه المدرسة Cynicism toward the meaning of school أن التشاؤم عبارة عن استعداد وتهيؤ نفسي للطالب وقد يكون سمة كامنة داخل شخصية التلميذ يؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث وتكوين صورة سلبية لما يستقبل حياته الدراسية حصر اهتمامه وانتباهه بالاحتمالات السلبية لأحداث المستقبلية وعدم الاهتمام واللامبالاة بالواجبات المدرسية واعتبارها من غير معنى وعدم الاهتمام بالعمل المدرسي بشكل عام .

3- الشعور بعدم الكفاءة في المدرسة Sense of inadequacy at school يمثل الشعور بعدم الكفاءة في المدرسة هو نقص الفعالية المدرسية والانجازات الناجحة في العمل المدرسي وفي المدرسة ككل (Salmela et al,2009:48).

منهجية البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي ،لانسجامه مع طبيعة متغيرات وأهداف البحث كما أن البحوث التجريبية من أدق البحوث إذ تمكنا من السيطرة على متغيرات البحث من خلال التحكم بها وقياس تأثيرها . (Kexlinger,1979:300).

مجتمع البحث

يضم مجتمع البحث الحالي طالبات الصف الثالث متوسط في المدارس التابعة لتربية بغداد الرصافه الثانية اذ بلغت عدد المدارس (60) مدرسة، وعدد الطالبات البالغ عددهم (52632) طالبة للعام الدراسي(2024-2025).

عينات البحث

عينة التحليل الاحصائي

يمثل تحديد العينة لتكون ممثلة لحجم المجتمع من الاسس العلمية التي يجب ان يتم اتباعها للتوصل الى تعميم النتائج فيما بعد (التميمي،2009:99) لذا ارتأت الباحثة تطبيق مقياس الارهاق

المدرسي على العينة البالغة (200) طالبة من طالبات الصف الثالث متوسط في مدارس مديرية بغداد الرصافة الثانية وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) توزيع عينة التحليل الإحصائي

ت	المدارس	العدد
1	متوسطه فاطمه الزهراء للبنات	200
2	متوسطه المكاسب للبنات	175
3	متوسطه بغداد للبنات	140
4	متوسطه الاحرار للبنات	125
	المجموع	640

عينة البحث التطبيقية :

تم اختيار (100) طالبة من الصف الثالث متوسط بالطريقة القصدية لتمثل العينة التطبيقية للبحث الحالي في مدارس تربية بغداد الرصافة الثانية من خلال تطبيق مقياس الارهاق المدرسي ومن ثم اختيار (20) طالبة تم حصولهن على درجات عالية في المتوسط الفرضي تم توزيعهن على مجموعتين التجريبيه والضابطه لكل مجموعه (10) طالبات وكما في الجدول رقم (2).

جدول المرقم (2) يمثل توزيع مجموع عينة البحث التطبيقية

المجموعه	طالبات الصف الثالث متوسط	المجموع
المجموعه الضابطه	10	10
المجموعه التجريبيه	10	10
المجموع	20	20

تصميم البرنامج التجريبي:

يعتبر البرنامج التجريبي من أدوات المنهج التجريبي التي يكثر استخدامها من قبل الباحثين ليتمكن الباحث من الوصول إلى الدراسة المتمعنة للأدلة والبراهين التجريبية وصولاً إلى كتابة مستخلصات واستنتاجات من خلال تنفيذ هذه التجارب مما يعني زيادة فهمه لموضوع ومضمون البحث (الكاظمي، 2012: 137)، إذ اعتمد التصميم التجريبي ذو الاختبارين (قبلي - بعدي) لما له من مميزات من حيث قدرته في السيطرة على اغلب العوامل التي يمكن ان تهدد سلامه الخارجيه والداخلية للبرنامج والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) التصميم التجريبي

المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	البرنامج الارشادي لاسلوب المقابلات التحفيزية	اختبار بعدي
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	_____	اختبار بعدي

التكافؤ بين افراد المجموعتين :

نظمت الباحثة معلومات خاصه للطالبات بين المجموعتين (تجريبية- ضابطة) لتحديد التكافؤ وفقا للمتغيرات التالية:

1-درجات طالبات الصف الثالث متوسط لمقياس الارهاق المدرسي اذ تم استعمال اختبار كروسكال واليز لتحويل الدرجات الى رتب للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين (تجريبية- ضابطة) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول(4) نتيجة اختبار كروسكال واليز لتحديد تكافؤ المجموعتين (تجريبية - ضابطة) للارهاق المدرسي

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمه مربع كاي		مستوى الدلالة
				المحسوبه	الجدوليه	
التجريبية	10	103.5	10.35	.013	23	غير دالة
الضابطة	10	106.5	10.65			

2-عمر الطالبات الزمني استخدمت الباحثة اختبار مربع كاي لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين في متغير العمر للتعرف على تكافؤ الطالبات بالسنوات والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) قيم اختبار مربع كاي لمعرفة تكافؤ درجات الطالبات في المجموعتين (ضابطة - تجريبية) قبل تطبيق البرنامج

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مربع كاي		مستوى الدلالة
التجريبية	10	49.850	4.283	103.50	10.35	48.500	23	غير دالة
الضابطة	10	1.500	.5129	106.50	10.65			

3-تحصيل الاب الدراسي تم استخدام مربع كاي للتعرف على الرتب المتكافئة وفقا للتحصيل الدراسي للاب توصلت النتائج ان قيمة مربع كايالمحسوبه(2.200) اصغر من قيمته الجدوليه(7.815) عند درجه حريه (3) وبمستوى دلالة (.05) اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (تجريبية - ضابطة) والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول(6) نتيجته اختبار مربع كاي لمعرفة تكافؤ تحصيل الالب الدراسي للمجموعتين (تجريبيه - ضابطه)

المجموعه	العدد	تحصيل الالب الدراسي				درجه الحريه	مربع كاي		مستوى الدلاله
		ابتدائيه	متوسطه	اعداديه	بكالوريوس		المحسوبه	الجدوليه	
التجريبيه	10	1	2	1	6	3	2.200	7.815	غير دالة
الضابطه	10	1	3	3	3				

4- تحصيل الام الدراسي للتعرف على تكافؤ تحصيل الام الدراسي للمجموعتين (تجريبيه- ضابطه) استخدم اختبار مربع كاي اظهرت النتائج ان قيمه مربع كاي المحسوبه (1.200) اصغر من قيمته الجدوليه عند درجه حريه (3) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين المجموعتين تجريبيه وضابطه والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول(7) نتيجته اختبار مربع كاي لمعرفة تكافؤ تحصيل الام الدراسي لافراد المجموعتين (تجريبيه - ضابطه)

المجموعه	العدد	تحصيل الالب الدراسي				درجه الحريه	مربع كاي		مستوى الدلاله
		ابتدائيه	متوسطه	اعداديه	بكالوريوس		المحسوبه	الجدوليه	
التجريبيه	10	3	2	2	3	3	1.200	7.815	غير دالة
الضابطه	10	2	1	4	3				

5- ترتيب الطالبه الولادي للتعرف على مدى تكافؤ الرتب الخاصه بتسلسل الطالبه الولادي تم استخدام اختبار مربع كاي بين المجموعتين (التجريبيه والضابطه) التي اظهر ان القيمه المحسوبه (0.533) اصغر من القيمه الجدوليه (1.361) بدرجه حريه (2) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين المجموعتين وكما في الجدول (8).

جدول(8) نتيجته اختبار مربع كاي لمعرفة تكافؤ تسلسل الطالبات الولادي للمجموعتين (تجريبيه - ضابطه)

المجموعه	العدد	ترتيب الطالبات الولادي			مربع كاي		مستوى الدلاله
		الاول	الثاني	الثالث	المحسوبه	الجدوليه	
التجريبيه	10	2	2	6	0.533	1.361	غير دالة
الضابطه	10	3	2	5			

سادساً- اداة البحث:

مقياس الارهاق المدرسي School Exhaustion Scale

تبنت الباحثة مقياس (Salmela et al, 2009) الذي طور هذا المقياس بناء على مقياس بيرغلارهاق للحياة العملية (Naatanen&Salmela,2003: 15)

(Naatanen&Nurmi&Salmela,2004) يتكون المقياس من (9) فقرات موزعه على ثلاث ابعاد هي

1. الارهاق من المدرسة ويتكون من (4) فقرات، 2. التشاؤم من المدرسة ويتكون من (3) فقرات ،
3. الشعور بعدم الكفاءة في المدرسة ويتكون من (2) ،امام كل فقرة 6 بدائل وفقا لمقياس ليكرت هي :
1. اختلف تماما، 2. اختلف جزئيا ، 3. اختلف ، 4. اوافق جزئيا، 5. اوافق، 6. اوافق تماما. تتم ترجمة مقياس الارهاق المدرسي (Salmela et al 2009) وتعليمات المقياس وبدائله من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ثم بعد ذلك تم عرض المقياس بالنسخة الانكليزية والعربية على خبراء من تخصص اللغة الانكليزية للتأكد من الصحة اللغة ثم تم عرض المقياس على خبير على متخصص باللغة العربية للتأكد من السلامة اللغوية ثم تم عرض مقياس الارهاق المدرسي على تخصص اللغة الانكليزية ليتم الترجمة العكسية والمطابقه بين الترجمتين العربية والانكليزية ثم قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري لمقياس الارهاق المدرسي بعرض المقياس على (12) خبير من تخصص ارشاد نفسي وتوجيه تربوي ومقياس وتقويم وتعد موافقة (10) من الخبراء دليل معياري على صدق وصلاحية الفقرة ظاهريا بحسب الفرق بين قيمة (كا²) المحسوبه والجدوليه عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1)، ثم تحققت الباحثة من وضوح فقرات المقياس والبدائل والتعليمات ووقت الاجابه المستغرق عند اجابه عن المقياس طبق المقياس على عينة بالغة (30) طالبه من الصف الثالث متوسط تمثل عينة استطلاعيه اظهرت ان التعليمات والفقرات والبدائل واضحه من قبل الطالبات وان وقت الاجابه المستغرق هو (7-10) دقيقة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الارهاق المدرسي

The Discriminatory Power Of Items القوه التمييزيه للفقرات

وفقا لايبل (Ebel,1972) استخدمت الباحثة في حساب القوه التمييزية المجموعتين المتطرفتين لتحليل الفقرات احصائيا من خلال تطبيق مقياس الارهاق المدرسي على (200) طالبة رتبت تنازليا من اعلى درجة الى ادني من درجات طالبات الصف الثالث متوسط في كل مجموعه (27%) للمجموعه العليا وبالمثل للمجموعه الدنيا ليكون عدد كل مجموعه (54) تتراوح درجات المجموعه العليا من (41-52) ، ودرجات المجموعه الدنيا تراوحت من (19-34)، ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين المستقلتين وتوصلت جميع فقرات مقياس الارهاق المدرسي مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لان القيم التائيه الجدوليه (1.98) اصغر من القيم التائيه المحسوبه وبدرجة حرية (106) وكما موضح في الجدول (9) ادناه.

جدول (9) القوة التمييزية لفقرات مقياس الارهاق المدرسي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	5.1296	.72804	3.6111	1.52237	6.613	.001
2	5.2037	.85516	2.7407	1.27657	11.779	.001
3	4.9630	.84592	3.4815	1.43725	6.528	.001
4	5.2407	.90980	3.7037	1.48743	6.478	.001
5	5.0741	1.06136	4.2407	1.37272	3.529	.001
6	3.3519	1.48142	2.5370	1.44996	2.889	.001
7	5.4259	.68960	4.2407	1.30218	5.911	.001
8	3.9630	1.40031	2.5370	1.32769	5.430	.001
9	4.6667	.95166	3.0556	1.17227	7.841	.001

علاقه فقرة المقياس بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق المدرسي

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقته كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، اذ اظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية وان القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.169) وفقاً لمستوى الدلالة (0.001) وعند مستوى دلالة (0.05) فان معامل الارتباط يساوي (0.098) وعند مستوى دلالة (0.01) فان قيمة معامل الارتباط تبلغ (0.128) عند درجه حريه (198) وكما موضح في الجدول ادناه (10).

جدول (10) درجه كل فقره بالدرجه الكلية لمقياس الارهاق المدرسي*

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة
1.	.478	.001
2.	.604	.001
3.	.440	.001
4.	.463	.001
5.	.291	.001
6.	.235	.001
7.	.474	.001
8.	.409	.001
9.	.531	.001

علاقه درجه كل فقره بالدرجه الكلية للمجال المنتميه اليه:

*) (0.168) = (0.001) عند مستوى (198) القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة مدى ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه اذ اظهرت النتائج ان جميع الفقرات داله احصائيه عند مستوى (05). وعند درجه حريه (198) والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11) علاقہ درجہ کل فقرہ بالدرجہالکلیہ للمجال المنتمیہ له *

الشعور بعدم الكفاءة في المدرسه			التشاؤم من المدرسه			الارهاق من الواجبات المدرسيه		
مستوى الدلاله	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلاله	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلاله	معامل الارتباط	ت
.001	.718	3	.001	.743	2	.001	.478	1
			.001	.417	5	.001	.463	4
.001	.775	8	.001	.545	6	.001	.474	7
						.001	.531	9

ثبات مقياس الارهاق المدرسي

يدل الثبات على دقه المقياس واتساقه عند تطبيق المقياس اكثر من مرة على نفس الافراد مما يدل على دقه المقياس (الياسري، 2010 : 77)، اذ استخدمت الباحثة معادله الفا كرونباخ على عينه البالغه(200) اذ بلغت قيمه الثبات لمقياس الارهاق المدرسي الكلي(0.737). ولكل مجال من المجالات الثلاث اذ بلغت قيمه الثبات لمجال الارهاق من الواجبات المدرسيه(0.735). ومجال التشاؤم من المدرسه(0.789). ومجال الشعور بعدم الكفاءة في المدرسه(0.666) .

البرنامج الارشادي Counseling Program

بناء البرنامج الإرشادي

لتحقيق الهدف من اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابلة التحفيزية لخفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الثالث متوسط ارتأت الباحثة بناء البرنامج الارشادي وفقا لنموذج بوردرز ودراري (Borders & Drury (1992) ، اذ يعد نموذج مناسب للتطبيق بصورة جماعية على مجموعة من المسترشدین.

خطوات بناء البرنامج الارشادي

1- تحديد الاحتياجات Need Assessment

(0.128) هي (0.01) وعند مستوى دلالة (0.098) هي (0.05) عند مستوى دلالة (198 القيم الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية *) (0.169.) هي (0.001) وعند مستوى دلالة ()

تم تحديد حاجات مجموع (200) طالبة من الصف الثالث متوسط عن طريق تطبيق مقياس الارهاق المدرسي اذ تم حساب درجات استجابة الطالبة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

2- تحديد عناوين الجلسات Defining Sessions Titles

ارتأت الباحثة الى تحديد العناوين الخاصة بكل جلسة من جلسات البرنامج الارشادي بتحويل فقرات مقياس الارهاق المدرسي الى جلسات في البرنامج الارشادي ثم قامت الباحثة بعرض عناوين الجلسات لمجموعه من الخبراء في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي للتعرف على ملائمة عناوين الجلسات للبرنامج الارشادي كما مبين ادناه في الجدول (12).

جدول (12) عناوين الجلسات الارشادية

ت	تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت	التاريخ
1	الافتتاحية	تهيئة البرنامج الارشادي	الثلاثاء	2025/2/ 11
2	الاولى	الضغوط النفسية	الاحد	2025/2/ 16
3	الثانية	الشعور بالنقص	الثلاثاء	2025/2/ 18
4	الثالثة	الكفاءة الذاتية	الاحد	2025/2/ 23
5	الرابعة	الاستبصار	الثلاثاء	2025/2/ 25
6	الخامسة	المرونة النفسية	الاحد	2025/3/ 2
7	السادسة	قلق المستقبل	الثلاثاء	2025/3/ 4
8	السابعة	التفكير الايجابي	الاحد	2025/3/ 9
9	الثامنة	تنظيم الوقت	الثلاثاء	2025/3/ 11
10	التاسعة	التفاعل الاجتماعي	الاحد	2025/3/ 16
11	العاشرة	اتخاذ القرار	الثلاثاء	2025/3/ 18
12	الجلسة الاخيرة	الختام	الاحد	2025/3/ 23

3- تحديد الاهداف ومن ثم كتابتها Defining and Writing Goals

حددت الباحثة في البحث هدفان الهدف العام الذي يدل على خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط والهدف العام الذي يحدد الى كل جلسة من جلسات البرنامج الارشادي.

4- تحديد الفنيات والانشطة Identifying Activities and Techniques

بعد ان قامت الباحثة بالتعرف الاطار النظري الخاص بالمقابلة التحفيزية ودراسات السابقة ومعرفة اراء الخبراء من ذوي التخصص في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي تم الاعتماد على الفنيات التي اكدها كل من (Miller & Rollnick, 2013) المتمثلة ب (تقديم الموضوع، طرح الاسئلة المفتوحة، التاكيد الموقفي، التحفيز الذاتي، الاستماع التأملي، التلخيص، المناقشة، الثناء، المتابعة).

5- تقويم البرنامج Program Evaluation

يتم تقويم البرنامج الارشادي عن طريق ثلاثة انواع من التقويم (التمهيدي Preliminary، البنائي Constructive، النهائي Summative) لمعرفة مدى تحقيق اهداف البرنامج في الوصول الى التغير المطلوب في سلوك المسترشد في المجموعة الارشادية.

تطبيق البرنامج الارشادي

طبقت الباحثة مقياس الارهاق النفسي على (100) طالبة من طالبات الصف الثالث متوسط ثم تم اختيار الطالبات اللواتي تم حصولهم على اعلى درجة في الارهاق المدرسي وتقسيم الطالبات البالغ عددهم (20) طالبة موزعة على (10) طالبات في المجموعة التجريبية و(10) طالبات في المجموعة الضابطة طبقت الباحثة جلسات البرنامج الارشادي باسلوب المقابلة التحفيزية على الطالبات (10) في المجموعة التجريبية والبالغ عددها (12) جلسة موزعة اسبوعيا جلستين الاحد والاربعاء تم تحديد يوم الثلاثاء بتاريخ 11 / 2 / 2025 موعد الجلسة الاولى.

نموذج جلسة من جلسات البرنامج الارشادي باسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي

لدى طالبات الصف الثالث متوسط

الجلسة الثامنة مدة الجلسة: 45 دقيقة

موضوع الجلسة: تنظيم الوقت تاريخ الجلسة الثلاثاء 11 / 3 / 2025

الموضوع	تنظيم الوقت
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدات في المجموعة الارشادية الى تنظيم الوقت.
الهدف الخاص	تنمية تنظيم الوقت لدى المسترشدات في الجلسة الارشادية.
الاهداف السلوكية	جعل المسترشده في الجلسة الارشادية قادره على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. تعرف معنى تنظيم الوقت . 2. تعرف اهمية تنظيم الوقت لتحقيق التوافق الدراسي. 3. تعرف ما هي خطوات تنظيم الوقت. 4. تعرف ماهي معوقات تحقيق تنظيم الوقت.
الفنيات	تقديم الموضوع ، المحاضرة ، طرح الاسئلة المفتوحة، التلخيص، المناقشة، الثناء، الواجب المنزلي
الانشطة	قامت الباحثة بالترحيب بطالبات المجموعه الارشادية وتقديم لهم الشكر على الحضور الى الجلسة الارشادية . قدمت الباحثة موضوع الجلسة (تنظيم الوقت) وتعرف المسترشدات ما معنى مفهوم تنظيم الوقت وتتم مناقشه التعريف مع المسترشدات.

<p>قدمت الباحثة محاضره عن اهمية تنظيم الوقت وخطواته والمعوقات التي يجب ان تتغلب عليها الطالبات .</p> <p>استخدمت الباحثة فنية طرح الاسئلة المفتوحة بتقديم عدد من الاسئلة للمسترشدات لمعرفة وجهات النظر المختلفه (هل هناك حاجه الى تنظيم الوقت، ما هي فائده تنظيم الوقت ، هل ان القيام بجدول دراسي مفيد في تنظيم الوقت ، ما هي ادوات تنظيم الوقت من وجهة نظركم) . والمناقشه مع المجموعه الارشادية والتغذية لراجعته وتقديم التعزيز للمسترشدات التي تم مشاركتهم في المناقشة .</p>	
<p>قامت الباحثة بتلخيص ما تم في الجلسة الارشادية من الايجابيات والسلبيات ومناقشتها مع المسترشدات وتوجيه بعض الاسئلة؟</p> <p>مما هو مفهوم الوقت ، وما هي طرق تنظيمه ؟</p>	التلخيص
<p>تطلب المرشده من المسترشدات في المجموعه الارشادية كتابه ايجابيات وسيات تنظيم الوقت .</p>	المتابعه

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج البحث الحالي وفقا للاهداف لتتم المناقشة والتفسير من خلال اختبار مجموع

الفرضيات التي تم وضعها وكالتالي:

الفرضيه الاولى: لا توجد فروق داله احصائيا بين الرتب المتوسطه لدرجات افراد المجموعه التجريبيه في الاختبارين (قبلي وبعدي) لمقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط، تم استعمال التي توصلت الى القيمه المحسوبه (2.809) ذات دلالة احصائيه لان القيمه التائييه الجدوليه (8) اكبر من المحسوبه عند مستوى دلالة (0.001) لصالح القياس البعدي والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13)

نتيجه اختبار ويلكوكسن للعينتين المترابطتين لدرجات المجموعه التجريبيه للاختبارين (قبلي و بعدي)

ت	درجات الاختبار		الفروق	رتب الاشارة الموجبة	رتب الاشارة السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة .05
	القبلي	البعدي				المحسوبة	الجدولية	
1	54	32	24	9				
2	49	30	19	2.5				
3	56	31	25	10				
4	51	28	23	5				
5	42	29	13	1				
6	44	25	19	2.5				

داله	8	2.809-		5.5	21	27	48	7
				4	20	32	52	8
				5	23	24	47	9
				5.5	21	33	54	10

الفرضيه الثانيه: لا توجد فروق داله احصائيا بين رتب درجات الافراد في المجموعه الضابطه في الاختبار (قبلي و بعدي) على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط استخدم ويكوسون للعينتين المترابطتين التي توصلت ان القيمه التائيه الجدوليه (1.577) اصغر من مجموع الرتب البالغه (18) لذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين الاختبارين (قبلي و بعدي) كما في الجدول (14).

جدول (14) نتيجته اختبار ويكوسون للمجموعه الضابطه (قبلي و بعدي)

ت	درجات الاختبار		الفروق	رتب الاشارة الموجبة	رتب الاشارة السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة .05
	القبلي	البعدي				المحسوبة	الجدولية	
1	49	52	3-	3	3-	1.577	8	غير دالة
2	55	54	1	9.5				
3	54	54	0	6.5				
4	44	49	5-	1	5-			
5	56	58	2-	4	2-			
6	47	51	4-	2	4-			
7	52	52	0	6.5				
8	45	45	0	6.5				
9	51	50	1	9.5				
10	47	47	0	6.5				

الفرضيه الثالثه : لا توجد فروق داله احصائيا بين رتب الدرجات في اختبار افراد المجموعتين (ضابطه وتجريبية) لطالبات الصف الثالث متوسط لمقياس الارهاق المدرسي اذ تم استخدام اختبار مان وتني الذي اظهر ان القيمه الجدوليه البالغه (23) هي اكبر من القيمه المحسوبه (0.000) عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المجموعه التجريبية في الاختبار البعدي والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15) النتيجة اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين (ضابطه _ تجريبية)

مستوى الدالة 0.05	قيمة W		الضابطة		التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	البعدي	الرتب	البعدي	
داله	23	.000	3	52	9	32	1
			9.5	54	2.5	30	2
			6.5	54	10	31	3
			1	49	5	28	4
			4	58	1	29	5
			2	51	2.5	25	6
			6.5	52	5.5	27	7
			6.5	45	4	32	8
			9.5	50	5	24	9
			6.5	47	5.5	33	10

مناقشة نتائج الاهداف

وفقا لنتائج البحث ان اسلوب المقابلات التحفيزية له اثر في انخفاض الارهاق المدرسي لدى الطالبات من ذوي الصف الثالث المتوسط وتم ذلك من خلال المقارنه ما بين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي التي توصلت الى صالح الاختبار البعدي في المجموعه التجريبية مما يؤشر الى ان فنيات وانشطه اسلوب المقابله التحفيزية لها دور في مساعده الفرد على ادراك دافعه الشخصي والحقيقي لتغيير كيف يتم التعامل مع مشكله ما وتوجه افكاره باتجاه معين اذ ان من اهداف المقابله التحفيزية هي التشجيع على وضع خطه وصياغتها للتقدم نحو الاهداف المناسبه لالهام المسترشد بضروره التغيير في الوقت الذي يشعر على ما يحفره حيال وضعه من اجل التغيير والتقدم وفقا لذلك ، اذ اتفقت هذه النتيجة مع عدد من الدراسات وهي دراسه (Chens et al, 2012:49) و دراسه (عليوي وصادق، 2021)، ودراسة (عبد، 2022).

Recommendations: التوصيات

- 1- قيام المدرسين بتغيير طرق التدريس واعتماد تجزئه المواد الدراسي لتعزير الفهم .
- 2- تشجيع الطلبة من قبل الكادر المدرسي على تطوير اسلوب خاص بهم بالقراءه يناسب قدراتهم لتحقيق الفعاليه في حياتهم الاكاديميه.
- 3- حث الطلبة باتباع جدول لتنظيم الوقت لمواجهة التسويف والتغلب على صعوبه الالتزام بالوقت

Suggestions : المقترحات

- 1- اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابله التحفيزية في تنمية تنظيم الذات.
- 2- اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابله التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي لطلبة (ذكور-اناث) المرحله الاعديا .
- 3- اجراء دراسه تجريبية تتناول التعرف على فاعليه اسلوب العلاج بالمقابله التحفيزية في خفض الارهاق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

References المصادر

- بوالشرش، نور الدين.(2020). دور المدرسة في الصحة النفسية للتلميذ ، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المجلد 2 العدد 4 : 257- 269.
- التميمي، محمود كاظم محمود.(2009). كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
- الياسري، محمد جاسم.(2010). الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم .
- حسين، طه عبد العظيم.(2004). الارشاد النفسي ، ط1 . عمان : دار الفكر.
- ظافر هاشم الكاظمي.(2012).التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ، بغداد.
- عبد، ازهار محمد .(2022). اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابلات التحفيزية في تنمية التحفيز الذاتي لدى الطالبات اليتامى في المرحله الاعدادية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربويه والنفسيه.
- عليوي ، هدى عبد العاكف كنعان& صادق، سالم نوري. (2021). فاعلية اسلوب المقابلات التحفيزيه في تخفيض الشيوخه النفسيه لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحله الاعداديه ، مجله جامعة ديالى ، العدد(90).
- وزارة التربيه العراقيه. (2011). نظام المدارس الثانوي في العراق، رقم (3) مطبعة وزارة التربيه ، بغداد ، العراق .
- Baena, A. &Granero, A. (2015).Prediction model of satisfaction with physical education and school.Journal of Psychology, 20(1), 177- 192.
- Bikar, S., Marziyeh, A., &Pourghaz, A. (2018).Affective structures among students and its relationship with academic burnout with emphaiss on gender. International Journal of Instruction, 11(1), 183-194.
- Borders, L. D., & Drury, S. M. (1992). Comprehensive school counseling programs: A review for policymakers and practitioners. Journal of Counseling& Development, 70(4), 487-498.
- chen,Shuming, Creedy,Debra,lin,Hueyshyan ,wollin,judy.(2012).Effects of motivational interviewing intervention on self-management, psychological and glycemc outcomes in type 2 diabetes: a randomized controlled trial Jun;49(6):637-44.
- Ebel ,R.L. ,(1972). Essentials of educational measurement ,New Jersey. Englewood cliffs , prentice – Hall
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. Journal of Social Issues, 30, 159-161.
- Kexlinger ,p ,(1979): psychometric and psychology ، London ،Academic press.
- Miller, W. R., &Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing: - Helping people change (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Naami, A. (2009). The relationship between quality of learning experiences and academic burnout among students of ShahidChamran University of Ahvaz.Psychological Studies, 5(3), 117- 134.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S., &Salmela-Aro, K. (2003).Bergen Burnout Indicator 15. Helsinki: Edita.
- Nedim Bal, P.& Bilge, Y. (2017). The Effect of Group Counseling Program on Dealing withSchool Exhaustion of 7th Grade Students. Journal of Education andmPractice.Vol.8.Issue.24.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., &Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57
- Salmela-Aro, K., Näätänen, P., & Nurmi, J.-E. (2004). The role ofwork-relatedpersonalprojectsduringtwoburnoutinterven- tions: A longitudinal study. *Work and Stress*,18, 208-230.