



أثر 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 ارشادي، المقابلة
التحفيزية، الارهاق المدرسي، الثالث متوسط

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

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

Website: djhr.uodiyala.edu.iq

Email: djhr@uodiyala.edu.iq

490

Tel.Mob: 07711322852

e ISSN: 2789-6838

p ISSN: 2663-7405



الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط ، من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية :

1- لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (05). بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقاييس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط. 2- لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (05). بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقاييس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط . 3-لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (05). بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقاييس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.

وتحقيقاً لذلك تبنت الباحثه مقاييس (Salmela et al, 2009) للارهاق المدرسي المكون من (9) فقرات موزعه على ثلات مجالات ، تكون البرنامج ارشادي وفقا لأسلوب المقابلة التحفيزية من (12) جلسه لكل اسبوع جلسرين ، وتوصلت النتائج ان اسلوب المقابلة التحفيزية لها اثر في انخفاض الارهاق المدرسي لدى الطالبات في الاختبار البعدى في المجموعه التجريبية.

مشكلة البحث :

تعتبر المدرسة عامل مهم في تكوين شخصية الفرد وتقرير اتجاهاته وعلاقته بالمجتمع لما لها من اثر في مختلف الجوانب النفسية الاجتماعية والتربوية والسلوكية والتكون العلمي السليم، اذ تعد العملية التعليمية محور اهتمام الدارسين في الوقت الحالي لما لمفهوم العلم اساس في كل تطور على ان يبني وفقا لطرق سليمة مناسبة للطلبة من الناحية العلمية والنفسية والاجتماعية اذ يتاثر الطالب بالجوانب الاجتماعية الذي يعيشها في المدرسة (بوالشرش، 2020:257).

اذ ان نشوء العديد من المواقف التي بشكل ملحوظ في مرحلة التعليم تؤثر بشكل كبير على دافعية 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 المدرسة والفشل الدراسي (Baena& Granero,2015:178).

لذا بعد الارهاق المدرسي في الوقت الحالي مصدر القلق لدى الكثير من الطلبة واولياء الامور لما له من اثار سلبية على الصحه النفسية للطلبة عليهم نتيجة الشعور بالضغط والقلق بسبب صعوبة قراءه المواد الدراسية وانخفاض المشاركة في الانشطة المدرسية مما يولد لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية وانخفاض مستوى الاداء الدراسي وعدم الشعور بالسعادة الدراسية(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 وآخرين (Bikar et al, 2018) الى ان طلبة المرحلة الثانوية يعانون من الارهاق المدرسي .

وللتتأكد من وجود مشكلة البحث الحالي الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط ولكن الباحثة اختصاص إرشاد نفسي وتوجيه تربوي بأهمية لذلك قامت بدراسة استطلاعية وتبيّن ان الطالبات لديهم ارهاق مدرسي وبذلك تتحدد مشكلة البحث من خلال الاجابة عن السؤال الآتي : هل للبرنامج الارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية اثر في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط ؟

أهمية 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 والاسترزاف البدني يحدث عندما تكون الاهداف والتوقعات عالية جداً مع امكانيات الفرد وتوقعاته (Freudberger, 1974:160).

اذ يمثل الارهاق المدرسي حالة نفسية اجتماعية تظهر استجابة للضغوط الشخصية الموجدة في حياة الافراد اذ يمثل رد فعل على ما يمر به الفرد من اي نوع من الضغوطات عاطفية شخصية وتعليمية متمثلة بدرجة مقاومة بحياة كل فرد، اذ ان طريقة التدريس وال العلاقات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية وغيرها تؤثر على أداء الطالب اما بدرجة مرتفعه او اقل فإنه يؤثر بشدة على الذين يعانون منه وقد يُسهم 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 وجودة حياتهم. (Salmela et al, 2009: 48).

ونتيجة احتياج المدارس في الوقت الحاضر الى خدمات الارشاد النفسي لكثرة التغيرات التي طرأت 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 اكتسابهم الخبرات والمهارات المختلفة المتمثلة بالتوافق النفسي والتقمّع بالصحة النفسية وتحقيق الاهداف الخاصة التي يحتاج لها كل طالب حسب اولوياته (حسين ، 2004: 284).



اذا يعم اسلوب المقابلة التحفيزية على اثارة 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 او ضاعهم من وجهة نظرهم وأهدافهم وقيمهم ومعالجة الاذدواجية وتجنب مقاومة المسترشد (Miller&Rollnick, 2013:42)، وهذا ما اكده دراسة (Chens et al, 2012:49) ان للمقابلة التحفيزية اثر في تتنمية الكفاءة الذاتية لدى النساء، وما توصلت اليه دراسة (عليوي وصادق، 2021) ان اسلوب المقابلات التحفيزية له اثر في خفض الشيوخوه النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ودراسة (عبد، 2022) التي توصلت ان للمقابلة التحفيزية اثر في تتنمية التحفيز الذاتي لدى طالبات الایتمان 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 وفقاً لأساليب علمية تهدف الى تنمية ميول واتجاهات المسترشد مع نفسه وببيئته.
- 2- اهمية طالبات الصف الثالث متوسط باعتبارها مرحلة مهمة من مراحل التعليم بوصفها مرحلة انتقالية في حياة الطالب وما يصاحبها من تغيرات في جميع النواحي النفسية والجسدية والانفعالية والفكرية والاجتماعية للطالبات.
- 3- اغاث 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 الآتية:
- 1- لا توجد فروق دالهاصائيه عند مستوى (05). بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبل والبعدى على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.



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

3- لا توجد فروق داله احصائيه عند مستوى (0.05). بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقاييس 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 الانشطة والفنينات التي يقوم بها المرشد للتعرف على امكانيات المسترشدين لتحقيق اهدافهم مع ما يتواافق مع ميول وحاجات واستعدادات في جو من التفاعل والتعاون والثقة والطمأنينة .(Borders& Drury,1992: 462)

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 والفنينات التي يتم استخدامها في العمليات العلاجية في الإرشاد النفسي والتدخل البسيط وتمثل (تقديم المعلومات، طرح الأسئلة المفتوحة، التأكيد الموقفي، التحفيز الذاتي، الاستماع التاملي، والتلخيص، المناقشة ، الثناء ، المتابعة) وفقاً لنظرية ميلر ورونليك المعرفية السلوكية (Miller& Rollnick, 2008).

الارهاق المدرسي School Exhaustion: هو حالة انخفاض ملحوظ في المشاركة بالأنشطة 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 سالميلا وآخرون (Salmela et al, 2009)



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

اطار 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 وعيًا ذاتيًّا وانضباطًا ليعود بالفائده على تغيير افكار المسترشدين السلبية ، لمساعدتهم على معرفة وضعهم وخياراتهم عندما يكون لديهم تناقض مرتق و مشاعر مختلطة حول التغيير وانخفاض الثقه 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 تتمي لديهم القدرة على اتخاذ القرار اذ يتم تقديم المعلومات بوضوح وفي اجزاء صغيرة .

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

3- التاكيد الموقفي Affirming Statements : يعد التاكيد الوسيلة للتعبير عن التقدير الايجابي للمسترشد مما يعزز ثقتهم بأنفسهم مثال ذلك يقول المرشد (ارى ما تقوله مهم ، واريد ان افهم ما تفكرين فيه وتشعر به ، انا افهمكم ، انا اسمعكم) للتتركيز 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 رفاهيتهم .

5- الاستماع التاملي Reflective listening: يعد الاستماع التاملي عنصرا اساسيا في التعبير عن التعاطف وهو ااسي في تقديم الاستشارة النفسية للمسترشدين اذ تعمل على زيادة الاحترام والقبول لدى المسترشدين وبناء الثقة ودعوة المسترشدين لا ستكتشاف تصوراتهم وقيمهم ومشاعرهم مما يعزز التعاون وخلق بيئه امنه ومنفتحه تساعد على معرفة اسباب تغيير المسترشد فهو تعبير التعاطف ووسيلة لتعزيز حديث التغيير بشكل انتقائي وتترواح استجابات الاستماع التاملي بين البسيطة التي تم من خلال تكرار او اعادة صياغه عبارة المسترشد والاستجابة المعقده مثل استخدام كلمات مختلفة تعكس المعنى او الشعور الكامن في عبارات المسترشد لاشعار المسترشد بالاهتمام بفهم وجهة نظرهم واستكتشاف 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 ولبرازه 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 و يتم 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



اعتمدت الباحثة على اراء سالميلا وآخرين (Salmela et al:2009) في تفسير مفهوم الارهاق المدرسي اذ اكدا ان الارهاق المدرسي يواجه الطالب عندما لا يتمكن الطالب من مواكبة ما يدرسه او نتيجة متطلبات الدراسة الثقيلة والضغوط مما يسبب التعب وفقدان الطاقة والاسترخاء والاجهاد مما يؤدي الى الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح مما يؤدي الى صعوبة القيام بالأنشطة اليومية اذ تم تحديد ثلاثة 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 وانتباذه 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 والإنجازات 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 ،لأنسجامه مع طبيعة متغيرات وأهداف البحث كما أن البحوث التجريبية من أدق البحوث إذ تمكننا 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 ل التربية ببغداد 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 ممثلاً 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 الرصافه الثانية وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) توزيع عينة التحليل الإحصائي

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

عينة البحث التطبيقيه :

تم اختيار (100) طالبة من الصف الثالث متوسط بالطريقه القصديه لتمثل العينه التطبيقيه للبحث الحالي في مدارس تربية بغداد الرصافه الثانية من خلال تطبيق مقياس الارهاق المدرسي ومن ثم اختيار (20) طالبه تم حصولهم على درجات عاليه في المتوسط الفرضي تم توزيعهن على مجموعتين التجريبية والضابطه لكل مجموعه (10) طالبات وكما في الجدول رقم (2).

جدول المرقم (2) يمثل توزيع مجموع عينة البحث التطبيقيه

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

تصميم البرنامج التجريبي:

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



جدول (3) التصميم التجريبي

اختبار بعدي	البرنامج الارشادي لأسلوب المقابلات التحفيزية	اختبار قبلى	المجموعه الضابطه
اختبار بعدي	_____	اختبار قبلى	المجموعه التجريبية

التكافؤ بين افراد المجموعتين :

نظمت الباحثه معلومات خاصه للطلابات بين المجموعتين (تجريبية- ضابطه) لتحديد التكافؤ وفقا للمتغيرات التاليه:

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- ضابطه) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) نتيجه اختبار كروسكال واليز لتحديد تكافؤ المجموعتين (تجريبية - ضابطه) للارهاق المدرسي

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

2- عمر الطالبات الزمني استخدمت الباحثه 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 لمعرفه تكافؤ درجات الطالبات في المجموعتين (ضابطه - تجريبية) قبل تطبيق البرنامج

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

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



جدول(6) نتیجه اختبار مربع کای لمعرفه تكافؤ تحصیل الام درسی لافراد المجموعتين (تجربیه - ضابطه)

مستوى الدلاله	مربع کای		درجہ حریہ	تحصیل الام الدراسي				العدد	المجموعه
	الجدولیه	المحسوبه		بكالوریوس	اعدادیه	متوسطه	ابتدائیه		
غير دالة	7.815	2.200	3	6	1	2	1	10	التجربیه
				3	3	3	1	10	الضابطه

4- تحصیل الام الدراسي للتعرف على تكافؤ تحصیل الام الدراسي للمجموعتين (تجربیه- ضابطه) استخدم اختبار مربع کای اظهرت النتائج ان قيمة مربع کای المحسوبه (1.200) اصغر من قيمته الجدولیه عند درجه حریه(3) وبمستوى دلاله (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين المجموعتين تجربیه وضابطه والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول(7) نتیجه اختبار مربع کای لمعرفه تكافؤ تحصیل الام الدراسي لافراد المجموعتين (تجربیه - ضابطه)

مستوى الدلاله	مربع کای		درجہ حریہ	تحصیل الام الدراسي				العدد	المجموعه
	الجدولیه	المحسوبه		بكالوریوس	اعدادیه	متوسطه	ابتدائیه		
غير دالة	7.815	1.200	3	3	2	2	3	10	التجربیه
				3	4	1	2	10	الضابطه

5- ترتیب الطالبه الولادی للتعرف على مدى تكافؤ الرتب الخاصه بتسلاسل الطالبه الولادی تم استخدام اختبار مربع کای بين المجموعتين (التجربیه والضابطه) التي اظهر ان القيمه المحسوبه(533.5) اصغر من القيمه الجدولیه (1.361) بدرجه حریه (2) وعند مستوى دلاله (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين المجموعتين وكما في الجدول(8).

جدول(8) نتیجه اختبار مربع کای لمعرفه تكافؤ تسلاسل الطالبات الولادی للمجموعتين (تجربیه- ضابطه)

مستوى الدلاله	مربع کای		ترتيب الطالبات الولادی			العدد	المجموعه
	الجدولیه	المحسوبه	الثالث	الثاني	الاول		
غير دالة	1.361	.533	6	2	2	10	التجربیه
			5	2	3	10	الضابطه

سادساً- اداة البحث:

مقياس الارهاق المدرسي School Exhaustion Scale

تبنت الباحثه مقياس (Salmela et al, 2009) الذي طور هذا المقياس بناء على مقياس (Naatanen&Salmela,2003: 15) بيرغناهالرهاقلحیاۃ العمليۃ



(Naatanen&Nurmi&Salmela,2004) يتكون المقياس من (9) فقرات موزعه على ثلاث ابعاد هي 1.الارهاق من المدرسة ويكون من (4) فقرات، 2.التشاؤم من المدرسة ويكون من (3) فقرات ، 3.الشعور بعدم الكفاءه في المدرسة ويكون من (2) ،اما كل فقرة 6 بدائل وفقا لمقياس ليكرت هي : 1.اختلف تماما،2.اختلف جزئيا ، 3.اختلف ،4. اافق جزئيا،5.اافق،6.اافق تماما.تمترجمة مقياس الارهاق المدرسي (Salmela et al 2009) وتعليمات المقياس وبدائله من اللغة الانكليزية الى اللغة العربيه ثم بعد ذلك تم عرض المقياس بالنسخه الانكليزية والعربيه على خبراء من تخصص اللغة الانكليزية للتاكيد من الصحه اللغه ثم تم عرض المقياس على خبير على متخصص باللغه العربيه للتاكيد من السلامه اللغويه ثم تم عرض مقياس الارهاق المدرسي على تخصص اللغة الانكليزية ليتم الترجمه العكسيه والمطابقه بين الترجمتين العربيه والانكليزية ثم قامت الباحثه باستخراج الصدق الضاهري لمقياس الارهاق المدرسي بعرض المقياس على (12) خبير من تخصص ارشاد نفسي وتجيئه تربوي وقياس وتقويم وتعد موافقة (10) من الخبراء دليل معياري على صدق وصلاحية الفقرة ظاهريا بحسب الفرق بين قيمة (Ka^2) المحسوبه والجدوليه عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1)، ثم تحققت الباحثه من وضوح فقرات المقياس والبدائل والتعليمات ووقت الاجابه المستغرق عند اجابه عن المقياس طبق المقياس على عينة باللغة (30) طالبه من الصف الثالث متوسط تمثل عينة استطلاعيه اظهرت ان التعليمات والفقرات والبدائل واضحه من قبل الطالبات وان وقت الاجابه المستغرق هو (10-7) دقيقة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الارهاق المدرسي

القوه التمييزيه للفقرات The Discriminatory Power Of Items

وفقا لايبل (Ebel,1972) استخدمت الباحثه في حساب القوه التمييزية المجموعتين المتطرفتين لتحليل الفقرات احصائيا من خلال تطبيق مقياس الارهاق المدرسي على (200) طالبه رتب تنازليا من اعلى درجة الى ادنى 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 (34-19)، ثم استخدمت الباحثه الاختبار الثنائي لعينتين المستقلتين وتوصلت جميع فقرات مقياس الارهاق المدرسي مميزة عند مستوى دلالة (0.05).لان القيم الثنائيه الجدوليه (9.48) اصغر من القيم الثنائيه المحسوبه وبدارة حرية (10.6) وكما موضح في الجدول (9) ادناه.



جدول (9) القوه التمييزية لفقرات مقاييس الارهاق المدرسي

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

علاقه فقرة المقياس بالدرجة الكليه لمقياس الارهاق المدرسي

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفه علاقه كل فقرة بالدرجة الكليه للمقياس، اذ اظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائيه وان القيمه الجدوليه لمعامل الارتباط (169). وفقا لمستوى الدلالة(001). وعند مستوى دلالة(05). فان معامل الارتباط يساوي (098). وعند مستوى دلالة (01) فإن قيمة معامل الارتباط تبلغ (128). عند درجه حرية (198) وكما موضح في الجدول ادناه(10).

جدول (10) درجه كل فقره بالدرجة الكليه لمقياس الارهاق المدرسي *

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

علاقه درجه كل فقره بالدرجة الكليه للمجال المنتميه اليه:

* = 198 عند مستوى (001) = 168 (القيمة الثانية الجدولية بدرجة حرية 198)



تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفه مدى ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتهي اليه اذ اظهرت النتائج ان جميع الفقرات داله احصائيه عند مستوى (0.05) وعند درجه حريه (198) والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11) علاقه درجه كل فقره بالدرجات الكليه للمجال المنتميه له *

الشعور بعدم الكفاءة في المدرسه			التشاؤم من المدرسه			الارهاق من الواجبات المدرسيه		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلالة	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 اكثرب من مرة على نفس الافراد مما يدل على دقه المقياس (الياسرى، 2010 : 77)، اذ استخدمت الباحثه معادله الفا كرونباخ على عينه البالغه(200) اذ بلغت قيمه الثبات لمقياس الارهاق المدرسي الكلي(0.737) . وكل 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) .

Counseling Program

بناء البرنامج الارشادي

لتحقيق الهدف من اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابلة التحفيزيه لخفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الثالث متوسط ارتات الباحثة بناء البرنامج الارشادي وفقا لنموذج بوردز ودراري (Borders& Drury) (1992) ، اذ يعد نموذج مناسب للتطبيق بصوره جماعية على مجموعة من المسترشدين.

خطوات بناء البرنامج الارشادي

1- تحديد الاحتياجات

(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**

ارتات الباحثه الى تحديد العناوين الخاصه 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 ملائمه عناوين الجلسات للبرنامج الارشادي كما مبين ادناه في الجدول (12).

جدول (12) عناوين الجلسات الارشادية

الرتبة	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	ال السادسة	قلق المستقبل	الثلاثاء	2025/3/ 4
8	السابعة	التفكير الايجابي	الاحد	2025/3/ 9
9	الثامنة	تنظيم الوقت	الثلاثاء	2025/3/ 11
10	ال 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 الفنون والأنشطة **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 الفنون التي اكدها كل من (Miller & Rollnick, 2013) المتمثلة ب (تقديم الموضوع، طرح الاسئلة المفتوحة، التاكيد الموقعي ، التحفيز الذاتي ، الاستماع التأملي ، التلخيص، المناقشة، الثناء ، المتابعة).



5- تقويم البرنامج Program Evaluation

يتم تقويم البرنامج الإرشادي عن طريق ثلاثة أنواع 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 الإرشادي

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 طبقة الباحثة جلسات البرنامج الإرشادي 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 الإرشادي 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
الاحتياجات المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدات في المجموعة الارشادية الى تنظيم الوقت.
الهدف الخاص	تنمية تنظيم الوقت لدى المسترشدات في الجلسة الارشادية.
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد في الجلسة الارشادية قادر على أن: . 1. تعرف معنى تنظيم الوقت . 2. تعرف اهمية تنظيم الوقت لتحقيق التوافق الدراسي. 3. تعرف ما هي خطوات تنظيم الوقت. 4. تعرف ما هي معوقات تحقيق تنظيم الوقت.
الغنيات	تقديم الموضوع ، المحاضرة ، طرح الأسئلة المفتوحة، التلخيص، المناقشة، الثناء، الواجب المنزلي
الأنشطة	قامت الباحثة بالترحيب بطالبات المجموعة الارشادية وتقديم لهم الشكر على الحضور الى الجلسة الارشادية . قدمت الباحثة موضوع الجلسة (تنظيم الوقت) وتعرف المسترشدات ما معنى مفهوم تنظيم الوقت وتم مناقشة التعريف مع المسترشدات.



قدمت الباحثة محاضرها عن أهمية تنظيم الوقت وخطواته والمعوقات التي يجب ان تتغلب عليها الطالبات .

استخدمت الباحثة فنية طرح الاسئلة المفتوحة بتقديم عدد من الاسئلة المسترشدات لمعرفه وجهات النظر المختلفه (هل هناك حاجه الى تنظيم الوقت ، ماهي فائدته تنظيم الوقت ، هل ان القيام بجدول دراسي مفيد في تنظيم الوقت ، ما هي ادوات تنظيم الوقت من وجهة نظركم) .والمناقشه مع المجموعة الارشادية والتغذيه لراجعه وتقديم التعزيز للمترشدات التي تم مشاركتهم في المناقشه .

قامت الباحثة بتلخيص ما تم في الجلسة الارشادية من الايجابيات والسلبيات ومناقشتها مع المسترشدات وتوجيهه بعض الاسئله؟
ما هو مفهوم الوقت ، وما هي طرق تنظيمه ؟

تطلب المرشده من المسترشدات في المجموعة الارشادية كتابه ايجابيات وسلبيات تنظيم الوقت .

التلخيص

المتابعة

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج البحث الحالي وفقا للاهداف لنتم المناقشه والتفسير من خلال اختبار مجموع الفرضيات التي تم وضعها كالتالي:

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

جدول (13)

نتيجه اختبار ويلكوكسن للعينتين المترابطتين لدرجات المجموعه التجاربيه للاختبارين (قبلى و بعدى)

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



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

جدول (14) نتيجه اختبار ويوكسون للمجموعه الضابطه (قبلي و بعدي)

مستوى الدلالة .05	قيمة W		رتب الإشارة السالبه	رتب الموجبة	الفرق	درجات الاختبار		ت
	الجدوليه	المحسوبه				البعدي	القبلوي	
غير داله	8	1.577	3-	3	3-	52	49	1
				9.5	1	54	55	2
				6.5	0	54	54	3
			5-	1	5-	49	44	4
			2-	4	2-	58	56	5
			4-	2	4-	51	47	6
				6.5	0	52	52	7
				6.5	0	45	45	8
				9.5	1	50	51	9
				6.5	0	47	47	10

الفرضيه الثالثه : لا توجد فروق داله احصائيه بين رتب الدرجات في اختبار افراد المجموعتين (ضابطه وتجريبيه) لطالبات الصف الثالث متوسط لمقياس الارهاق المدرسي اذ تم استخدام اختبار مان وتنبي الذي اظهر ان القيمه الجدوليه البالغه(23) هي اكبر من القيمه المحسوبه(0.000) عند مستوى داله(05) ولصالح المجموعه التجريبية في الاختبار البعدي والجدول (15) يوضح ذلك .



جدول (15) النتيجة اختبار مان وتنى للاختبار البعدى للمجموعتين (ضابطه _ تجريبه)

مستوى الدلاله 0.05	قيمة W		الضابطة		التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	البعدى	الرتب	البعدى	
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 المقارنة ما بين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى التي توصلت الى صالح الاختبار البعدى في المجموعه التجريبية مما يؤشر الى ان فنيات وانشطه اسلوب المقابلة التحفيزية لها دور في مساعده الفرد على ادراك دافعه الشخصي وال حقيقي للتغيير كيف يتم التعامل مع مشكله ما وتوجه افكاره باتجاه معين اذ ان من اهداف المقابلة التحفيزية هي التشجيع على وضع خطة وصياغتها للتقدم نحو الاهداف المناسبه لالهام المسترشد بضروره التغيير في الوقت الذي يشعر على ما يحفزه حيال وضعه من اجل التغيير والتقدم وفقا لذلك ، اذ اتفقت هذه النتيجه مع عدد من الدراسات وهي دراسه (Chens et al, 2012:49) و دراسة (عليوي وصادق 2021، و دراسة (عبد، 2022).

الوصيات: Recommendations:

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

المقترحات : Suggestions :

- 1- اثر برنامج ارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية في تتميمه تنظيم الذات.
- 2- اثر برنامج ارشادي بأسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي لطلبة (ذكور-اناث) المرحلة الاعدادية .
- 3- اجراء دراسة تجريبية تتناول التعرف على فاعلية اسلوب العلاج بالمقابلة التحفيزية في خفض الارهاق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.



المصادر References

- بوالشرش، نور الدين.(2020). دور المدرسة في الصحة النفسية لللهميذ ، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المجلد 2 العدد 4 : 269-257.
- 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 للطبعه والتصميم .
- حسين، طه عبد العظيم.(2004). الارشاد النفسي ، ط1 . عمان : دار الفكر.
- ظافر هاشم الكاظمي.(2012).التطبيقات العلمية لكتابه الرسائل والاطاريين التربوية والنفسية ، بغداد.
- عبد، ازهار محمد .(2022) . اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابلات التحفيزية في تنمية التحفيز الذاتي لدى الطالبات اليتامي في المرحله الاعداديه، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الانسانيه، قسم العلوم التربويه والنفسيه.
- عليوي ، هدى عبد العاكف كنعان & صادق، سالم نوري. (2021). فاعلية اسلوب المقابلات التحفيزية في تحفيض الشيغوخه النفسية لدى الطالبات فاقدات الوالدين في المرحلة الاعداديه ، مجلة جامعة ديالى ، العدد(90).
- وزارة التربية العراقية. (2011). نظام المدارس الثانوي في العراق، رقم (3) مطبعة وزارة التربية ، 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 emphasis 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 glycemic 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 .
- Freudenberg, 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 and Practice.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 of work-related personal projects during two burnout interventions: A longitudinal study. Work and Stress,18, 208–230.