



**فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط  
الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة**

**إعداد**

**أ/ ميساء ياسين القرالة**

**د/ لمياء صالح محمد الهواري**

**قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية،  
جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.**

## فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية

### لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة

ميساء ياسين القرالة، لمياء صالح محمد الهواري.

قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن .

البريد الإلكتروني: [maysaa.yaseen@yahoo.com](mailto:maysaa.yaseen@yahoo.com)

#### المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تقييم فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة. وتم اختيار عينة الدراسة من بين ١٠٠ طالب وطالبة، واختيار ٣٠ طالب وطالبة كعينة نهائية بناءً على درجاتهم في مقياس الضغوط الأكاديمية. وقد تم توزيعهم بالتساوي في مجموعتين، حيث ضمت المجموعة التجريبية ١٥ طالب وطالبة وكذلك المجموعة الضابطة. لتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير أدوات الدراسة، وهي مقياس لضغوط الدراسة الأكاديمية وبرنامج جماعي للإرشاد. تم تأكيد الخصائص النفسية لهذه الأدوات. كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط الأكاديمية نتيجة لبرنامج الإرشاد. ، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتبعي ، مما يشير إلى استمرارية البرنامج. واستناداً إلى هذه النتائج، قام الباحثون بتوصية بضرورة عقد اجتماعات دورية بين طلاب الدراسات العليا وإدارة الجامعة للاستماع إلى آرائهم ومشاكلهم، وتثقيف أعضاء هيئة التدريس حول أهمية برامج الإرشاد لدورها في التخفيف من الضغوط. ، وضرورة إجراء دراسات أكاديمية لطلاب الجامعات وتقديم الحلول الممكنة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الضغوط الأكاديمية، طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة.



---

## The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Alleviating Academic Stress Among Graduate Students at Mutah University

**Maisa'a Yaseen Al-Qaralleh, Lamia Saleh Alhawari.**

Department of Counseling and Special Education, College of Educational Sciences, Mutah University, Karak, Jordan.

**E-mail:** maysaa.yaseen@yahoo.com

### **Abstract:**

The study aimed to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in alleviating academic pressures among graduate students at Mu'tah University, among a semi-experimental sample consisting of (30) male and female students, They were distributed equally into two groups: an experimental group and a control group. To achieve the objectives of the study, two study tools were developed, which are an academic stress scale and a collective counseling program. Their psychometric properties were confirmed. The study found that there were statistically significant differences in alleviating academic stress due to the counseling program. There are no statistically significant differences for the follow-up and post-test, which indicates the continuity of the program. In light of these results, the researchers recommended: holding periodic meetings between graduate students and university administration to hear their opinions and problems, and educating faculty members about the importance of guidance programs for their contribution to alleviating pressures. Academic studies among university students and the possibility of providing possible solutions.

**Keywords:** Counseling Program, Academic Stressors, Postgraduate Students At Mu'tah University.

## مقدمة:

تمثل الجامعة مصدراً للضغوط الأكاديمية، فغالباً ما يشعر الطالب بالضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية، ومع المواقف الدراسية المختلفة كالزملاء، والأساتذة وكل المشكلات الدراسية التي تواجهه وتؤثر عليه بصورة أو بأخرى، كما أن هناك مصادر أخرى كثيرة للضغوط الأكاديمية منها المصادر الشخصية كالمشكلات الخاصة بالطلبة، وغالباً ما يغرق الطلاب في أحلام اليقظة مما يعيق السير الفعال للعملية التعليمية ويؤدي إلى الشعور بالملل والضييق، ويعد التفكير في المستقبل من الأسباب المؤدية للقلق لدى الأفراد و يساعد في ذلك خبرات الماضي، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان و سعيه المستمر إلى تحقيق ذلك ( Abu Qura & Kawthar Muhammad,2019).

إذ يواجه طلبة الجامعات منذ دخولهم الجامعة مجموعة من الضغوط النفسية والأكاديمية والأسرية والمادية، وغيرها من الضغوط التي تؤثر عليهم وعلى تحصيلهم الأكاديمي وتكيفهم وتوافقهم داخل البيئة الجامعية، حيث تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن ٨٠% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية وضغط الدم والكآبة، والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية (Arabiyat,2005).

وتسهم الضغوط الأكاديمية في إحداث بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالدراسة الجامعية، بالإضافة إلى أنها تتعلق بتكيف 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 جانب أو أكثر من جوانب حياته. (Glozah, 2014:35).

كما أن الضغوط الأكاديمية من أهم محطات التطور الأكاديمي والوظيفي للطلبة، وبناء على تقرير الجمعية الأمريكية بصحة الطلبة الجامعيين (٢٠٠٦) وجدوا أن الضغوط الأكاديمية كانت هي أكبر عائق دراسي يواجه الطلاب فقد أفاد ٢٢% من الطلبة الجامعيين أن الضغوط الأكاديمية كانت هي السبب الرئيس وراء حذف مقرر أو الحصول على درجة منخفضة ومن العوامل التي تساعد في تعرض الطلبة للضغوط الأكاديمية هي الشعور بالقلق والخوف وعدم الرضا عن الأداء الأكاديمي وصعوبة المناهج الدراسية، والقلق من الإختبارات الألكترونية، وارتفاع 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 (Rasha Ahmed Muhammad,2021).

وتنشأ الضغوط الأكاديمية من عوامل عدة من بينها العوامل الإجتماعية والثقافية والبيئية والنفسية. ومن مصادر الضغوط الأكاديمية الشائعة لدى طلاب الجامعة التوقعات الوالدية العالية، وتوتر الإمتحانات، والمنهج الأكاديمي، والصعوبات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، والقلق بشأن المستقبل، وفصول الدراسية المكتظة، والضغوط من قبل أعضاء هيئة التدريس، والخوف من الفشل، والعمل الزائد، والخوف من العمل بعد التخرج ويحدد (Sameh Hassan) Harb,2018، مصادر الضغوط الأكاديمية فيما يلي: الإمتحانات: وتترقب نتائج الإمتحانات، ومدى صعوبتها، وكفاية الزمن المخصص لها، ومدى وضوح المعايير المستخدمة فيها.

وكذا المقررات الدراسية: والمعلومات المتضمنة فيها، ومدى صعوبتها، وملاءمتها للحياة العملية، وقيمتها بالنسبة للمتعلمين. وكذا التجهيزات المادية: وتتعلق بكفاية التجهيزات المادية من قاعات ومعامل، ومدى توافر الأدوات، والوسائل التعليمية، والتجارب العملية اللازمة للدراسة. الضغوط الاقتصادية: وترتبط بالأعباء والمتطلبات المالية اللازمة لإستكمال الدراسة الجامعية (كتب- مصاريف-..... الخ)، وكفاية دعم الكلية للخدمات التعليمية. وأيضاً قيود الوقت: وهي مدى كفاية الوقت لإنجاز المهام الدراسية، وكثرة المحاضرات، ومدى إنتظام الجداول الدراسية، ووجود فترات راحة كافية، وأوقات لممارسة الهوايات المفضلة. وكذا العلاقات الإجتماعية: وتتعلق بتأثير العلاقات الإجتماعية بين الطلاب بعضهم البعض، ومع أعضاء هيئة التدريس، والتعاون والمشاركة بين الطلاب في إنجاز الأعمال المطلوبة. أيضاً التوقعات الأكاديمية: وتتعلق بالقدرة على الوفاء بالتوقعات الأكاديمية للآباء والأساتذة، والتوقعات الشخصية، والخوف من الفشل، وتحقيق درجات تتناسب مع إمكانات الفرد.

وهناك أربعة مصادر للضغوط الأكاديمية هي :

- ١- ضغوط الأداء، تشير هذه الضغوط إلى ضغوط التنافس مع زملاء الدراسة، وتوقعات أولياء الأمور من الطالب، وتعليقات المعلمين الناقدة فيما يتعلق بأداء الطلبة.
- ٢- ضغوط تصورات عبء العمل، وتعني إلى أداء المهمات الأكاديمية الكثيرة، والإمتحانات الصعبة.
- ٣- ضغوط التصورات الذاتية الأكاديمية، وتتركز على ثقة الطلبة بقدراتهم الأكاديمية.
- ٤- ضغوط الوقت، تشير إلى عدم قدرة الطلبة على إدارة الالتزامات الأكاديمية وأدائها في الوقت المحدد. (Be dewy & Gabriel, 2015).

يمكن للأفراد تعلم إدارة الضغوط من خلال إدراك المواقف التي تسبب الضغوط ومنها التدريب على إدارة الوقت، وضع أوليات للمهام والواجبات، طلب الدعم والمساندة الإجتماعية من المحيطيين، كما يمكن إدارة الضغط من خلال خفض الإنفعالات السلبية وإستخدام أسلوب التعبير الإنفعالي، بالإضافة للاستراتيجيات السلوكية مثل الإسترخاء العضلي والتأمل وممارسة الرياضة (Melhem, 2013).

و تختلف 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 تجعله يختلف عن الآخرين من النواحي، و المعرفية و الانفعالية و السلوكية (Swasi Amna, 2019) .

عرف النادر وآخرين تعريفاً أدق وأشمل للضغط حيث يرى أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن اخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاث انواع من ردود الفعل وهي : ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين. وردو الفعل المعرفية و تتمثل في : اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الادائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات. وردود الفعل السلوكية وتتمثل في : تناقص مستوى الاداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب (Al-Nader et al., 2014).

وتبين أن الضغوط الأكاديمية هي ضغوط لها نفس الأعراض التي تسببها الضغوط النفسية، إلا أنها ترتبط بالمواقف الدراسية و بالبيئة الجامعية، سواء ارتباط ذلك بالامتحانات أو نتائجها أو المذاكرة أو العلاقات مع الزملاء و أعضاء هيئة التدريس (Misra et al,2000).

وكما تعتبر الضغوط ظاهرة عالمية 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).

و يتضمن الضغط الأكاديمي ثلاث مكونات رئيسية هي :

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

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". (Wilks,2008).

### مشكلة الدراسة:

تعتبر الضغوط الأكاديمية من أبرز التحديات التي يواجهها طلبة الدراسات العليا، فهم يواجهون متطلبات دراسية أكثر تعقيداً وصعوبة مقارنة بطلبة مرحلة البكالوريوس. لذلك فعليهم إمتلاك القدرة على إدارة الذات حتى يتمكنوا من التعامل بفعالية مع هذه الضغوط، فإدارة الذات هي عملية تنظيم الوقت والجهد و الموارد الشخصية لتحقيق أهداف معينة، كإتمام الدراسة بنجاح وتحقيق نتائج جيدة في البحث العلمي، إذ يعد تنظيم الوقت أحد الجوانب الرئيسة في إدارة الذات فعلى الطلبة تخصيص وقت محدد للمذاكرة و البحث العلمي وكذلك لأنشطتهم الشخصية الأخرى، لذلك من المفترض أن يقوم الطلبة بإعداد جدول زمني يحدد الأنشطة و المهام التي يجب إتمامها في كل يوم أو في فترات زمنية معينة، وأن يتعلموا كيفية ضبط أولوياتهم. عندما يكون لديهم الكثير من المهام و الواجبات، يجب عليهم تحديد الأولويات و التركيز على المهام الأكثر أهمية و التي تحتاج إلى إكمالها في أقرب وقت ممكن.

وقد أظهرت دراسة (Mahasneh, Ghazou, and Al-Azamat (2021) وجود مستوى متوسط من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، في حين أظهرت دراسة (Muhammad et al. (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 الصعب، والمواعيد النهائية القصيرة، والإختبارات و الأبحاث المتعددة التي يجب على الطلبة إكمالها، بالإضافة إلى الأوقات المتأخرة للمحاضرة وساعاتها الطويلة، ومواجهة تحديات إدارة و تنظيم الوقت لإنجاز المطلوب من واجبات للمواد الدراسية.

وعليه فإن مشكلة الدراسة تحددت بالكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

ومن هنا تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغوط الأكاديمية بالقياس البعدي تُعزى في البرنامج؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين القياس البعدي و التتبعي تُعزى للبرنامج؟

### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، وكذا الكشف عن مدى إستمرارية أثر البرنامج الإرشادي بعد الإنتهاء من التطبيق.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين وهما :

- النظري : أهمية الفئة المدروسة وهم طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة، وتحدد أهمية المتغيرات المدروسة الضغوط الأكاديمية. وإن معاناة طلبة الجامعة من الضغوط الأكاديمية له أثر بالغ على تكيف الطلبة وصحتهم النفسية والجسدية، وان موضوع الضغوط الأكاديمية يعد من أهم المواضيع التي لها علاقة بعلم النفس والإرشاد النفسي للطلبة مما يتطلب عرض نظري يتعلق بذلك.

- التطبيقي: كما تبرز أهمية البرنامج الإرشادي المستخدم والقائم على الجانب المعرفي السلوكي، بحيث يمكن أن تفيد المرشدين النفسيين في تقديم مادة علمية قابلة للتطبيق من خلال إبراز أهمية في تخفيف من الضغوط الأكاديمية، والإستفادة من البرنامج الإرشادي.

### التعريفات الإجرائية :

البرنامج الإرشادي : مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء الأسس الإرشادية و التربوية العلمية، بحيث يقدم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة جماعياً (safasfeh,2010).

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من النشاطات و الفعاليات موزعة على (15) جلسة، مدة كل جلسة (60) دقيقة، التي وضعت بشكل جلسات إرشادية مستنده إلى الأساليب و المهارات الإرشادية.

الضغوط الأكاديمية: ويعرف بأنها مجموعة من العوامل الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب أثناء دراستهم، وهذه العوامل تسبب الإجهاد لمعظم الطلاب، ويؤدي ذلك بالضرورة إلى ضعف الثقة بالنفس وضعف الأداء الأكاديمي (Bedewy&Gabriel, 2015).

طلبة الدراسات العليا: هم كل من يلتحق بالمرحلة الدراسية اللاحقة لمرحلة الدراسة الجامعية، وتتوفر لديهم الرغبة والإمكانيات والقدرات العلمية والمادية على مواصلة التعليم للحصول على أي من الدرجات الأكاديمية العليا، سواء كان يعمل بأية جهة أو متفرغاً للدراسة (الخالدي، ٢٠١١).

ويعرف إجرائياً: هم جميع الطلبة المسجلين في برنامجي الماجستير والدكتوراه من مختلف التخصصات بجامعة مؤتة .

### حدود الدراسة :

جاءت حدود الدراسة كالآتي :

- الحدود البشرية: طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة.
- الحدود المكانية : جامعة مؤتة (قاعة الاجتماعات في كلية العلوم التربوية).
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول العام 2022-2023.
- الحدود الموضوعية : إجابة أفراد الدراسة على مقياس الضغوط و الإلتزام بالبرنامج الإرشادي.
- منهجية الدراسة المتبعة شبه تجريبي .

### الإطار النظري :

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).

وكما تعتبر 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 والشروء (Azila-Gbettor, Atatsi, Danku & Soglo, 2015).

يعد العالم Hans Selye (1956) من أبرز العلماء المفسرين للضغوط على أساس فسيولوجي، ويرى أن الفرد يقع تحت تأثير ضاغط، ويقول: إن الإستجابة الفسيولوجية للضاغط هدفها المحافظة على الكائن وحياته.

وحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط:

١. الفرغ، ويظهر عند التعرض المبدئي للضاغط، وتقل مقاومة الجسم وربما تنهار.
٢. المقاومة، وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط ملازماً للتكيف.
٣. 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 (Al-Rashid, 1999).

ويؤكد مجموعة من العلماء (Landro & Gonzalez, 2017) أن الضغوط النفسية تنشأ من اختلال التوازن بين تصورات الفرد لمتطلبات الموقف وتقييمه لمواجهته، بمعنى ان خبرة الضغوط

تعتمد على تقييم الفرد للضغوط الخارجية و قدراته الخاصة. ويواجه الطلاب في مراحل دراستهم الجامعية ضغوطاً نفسية مختلفة ولذلك اهتم الباحثون بدراسة مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة وردود الفعل اتجاهها وعلاقة الضغوط بالاضطرابات السيكوسوماتية والتأثير السلبي للضغوط على الأداء، وتتطلب الدراسة الجامعية من وجهة نظرهم (عوامل نفسية وبيئية واجتماعية) مناسبة ومرحة وتوفير جو خالي من التوترات والضغوط ليتمكن الطلبة من الانجاز الأكاديمي بكفاءة عالية وتنمية كوادر بشرية قادرة على العمل والانتاج في المجتمع (Amponsah,2010) (Gadzella,Hamaideh,2011)

واختلف العلماء في تفسير الضغوط وطبيعتها حيث اوضح والتر كانون1994Walter Cannon أن الضغوط النفسية ماهي إلا ردود أفعال في حالة الطوارئ ومواجهة الأزمات و المشكلات، وأنها تسبب تغييرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي. كما اقترح كوكس ومكاي (Cox & Mackay) نموذجاً لتفسير الضغوط النفسية والمهنية يتضمن أن الضغط يمكن وصفه على أنه جزء من النظام الدينامي المعقد للتفاعل بين الفرد وبيئته، ويؤكدان على أن الضغوط النفسية و المهنية ظاهرة مدركة بشكل فردي، كما يعطيان اهتماماً خاصاً بمكونات التغذية الراجعة للنظام، حيث يعني وجود تغذية راجعة أن النظام دائرياً وليس مستقيماً، وعلى هذا يعتبر هذا النموذج أن الضغوط النفسية متغير وسيط (Abdul Rahim, 2010).

فالضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص و الموضوعات وأما التجنب هذا الإشباع وهي محكومة بعدة عوامل إقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان يرى إن الضغط خاصة 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 و الأفراد 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 تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل (Al-Rashid, 1999).

### الدراسات السابقة :

توصلت الباحثتان على مجموعة من الدراسات السابقة ذات صلة بموضوع الدراسة ومتغيراتها، وفيما يلي عرض لها:

لقد أجرى دراسة الكفوري (AlKafouri,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 (٤٠) 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

الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح المقياس البعدي.

هدفت دراسة المدهون (AlMadhoun,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 (٢٨) طالباً، تم تقسيمهم الى مجموعتين: ضابطة وتضم (٧) ذكور و (٧) من الإناث، و التجريبية تضم (٧) من الذكور و (٧) من الإناث، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وهدف دراسة حسن (Hassan,2010) إلى الكشف عن أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة، وقد كانت عينة الدراسة (ن=٧٠) طالباً جامعياً بواقع (٤٠) طالباً مصرياً و(٣٠) طالباً سعودياً، وتم تطبيق عدة مقاييس كإختبار الفهم بصورته (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 القدومي و خليل (Al-Qaddoumi and Khalil, 2011) إلى التعرف على إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم تبعاً لمتغيرات الجنس و التخصص و المستوى الدراسي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٣١) طالب وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس وإدراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وأظهرت النتائج أن مستوى إدراكات الطلبة للضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط، حيث يعتقد الطلبة أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة لهم، وكان ترتيب باقي الأبعاد كالتالي: البعد الأكاديمي ثم البعد النفسي ثم البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي.

كما هدفت دراسة ماجد الخياط وملوح السليحات (Majed Khayyat & Mallouh Sulaihat,2012) الى التأكد من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية و أوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات ودورة الضغط النفسي.

و هدفت دراسة عبد القوي (Abdul Qawi,2013): إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية و الأفكار غير العقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبات جامعة تبوك استناداً إلى النظرية المعرفية السلوكية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي وطُبق البرنامج على عينة تتكون من (٣٠) طالبة من جامعة تبوك، طُبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، و مقياس الأفكار غير العقلانية، ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، و البرنامج الإرشادي، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية.

كما أجرت هالة إسماعيل (Hala Ismaile,2014): دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، كما تم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة و البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وتكون البرنامج

الإرشادي من (١٦) جلسة إرشادية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تعاني من الضغوط الأكاديمية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد إنتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، وكذلك استمر أثر البرنامج في إحداث التحسن دالاً بعد ثلاثة أشهر من إنتهاء البرنامج (فترة متابعة).

وقامت دراسة الفنيخ و صالح (AlFanikhe& Saleh,2016): بالتعرف على فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتفوقات عقلياً و الطالبات منخفضات التحصيل الأكاديمي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة مقسمات إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثتان الأدوات اللاتية: مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، واختبار الذكاء للصغار و الكبار، ومقياس بيئية للذكاء، ومقياس مهارات إدارة الذات، ودرجات التحصيل الأكاديمية، و البرنامج التدريبي القائم على إدارة الذات وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهن.

و هدفت دراسة المطرودي (Al-Matroudi, 2017) ألى الكشف عن أهم مشكلات طالبات الدراسات العليا بجامعة القصيم من وجهة نظر الطالبات و عضوات هيئة التدريس، بغرض تقديم تصور مقترح لتغلب عليهما، وتم تطبيق أداة الاستبانة على عينة تكونت من (٢٠١) عضو هيئة تدريس، و(٤٧٨) طالبة دراسات عليا. كشفت النتائج عن أي المشكلات الادارية وجدت بدرجة "متوسطة" لدى أفراد العينة، بينما المشكلات الاجتماعية وجدت بدرجة "عالية"، وأما المشكلات الأكاديمية فقد قسمها الباحثان الى سبعة مجالات فرعية، خمسة مجالات منه هي: أعضاء هيئة التدريس والمشرفون، والمقررات، وأساليب التدريس، والتطبيق الميداني، وأخيراً المناقشة ولجنة الحكم على الرسالة. وقد وجدت مشكلاتهم بدرجة "متوسطة" وأما مجالاً: مصادر التعليم، والبحث، فوجدت مشكلاتهما بدرجة "عالية".

كما أجريت دراسة الخوالدة والخوالدة (Alkhwald&Khwald,2018): إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية و تحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، وتمثلت عينتها في (٣٠) طالباً، تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية و عدد أفرادها (١٥) طالباً تلقوا البرنامج العلاجي، وضابطة و عدد أفرادها (١٥) طالباً لم يتلقوا البرنامج العلاجي، وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية، تُعزى إلى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

وتصدت دراسة الفخار والأسود (Al-Aswad & Fakhar,2020) إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الوادي الموظفات، وتكونت العينة من (١٨) طالبة تم اختيارهن بطريقة القصدية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية تلقت البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ومجموعة ضابطة وقد استخدم عليهم مقياس الضغط النفسي و البرنامج الإرشادي، وتم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في

القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وتوصلت الدراسة إلى تفعيل خدمات الإرشاد الأكاديمي من أجل مراقبة بيداغوجية سليمة لطلبة الجامعة بمختلف وضعياتهم المهنية والاجتماعية.

و لقد أجرى دراسة اللواج (Al-Lawaj,2023) دراسة عن التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، وتكونت العينة من (٤٢) طالباً، مقسمين إلى مجموعة ضابطة (٢١) و مجموعة تجريبية (٢١) وطبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الذكاء اللفظي. والبرنامج الإرشادي الانتقائي الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية بين متوسط رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى أهمية توعية طلاب الدراسات العليا بالجامعة بمصادر الضغوط الأكاديمية وإستراتيجيات التعامل معها.

وتعقيباً على الدراسات السابقة، نجد أن خلال عرض الدراسات اتفقت على تناولها لفئة الطلبة الجامعيين لأهمية هذه الفئة، ونجد أن دراسة ( اللواج، ٢٠٢٣) إستخدم برنامج إرشادي إنتقائي، ودراسة ( الفخار والأسود، ٢٠٢٠) إستخدمت برنامج معرفي سلوكي، و دراسة ( الخوالدة والخوالدة، ٢٠١٨) إستخدمت برنامجاً علاجياً، ودراسة ( المدهون، ٢٠٠٩) ودراسة (هالة إسماعيل، ٢٠١٣) إتفقت هذه الدراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد إستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، في تحديد مشكلة البحث و صياغتها، كما أفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة الإرشادية، في إختيار العينة، والأدب النظري لمناقشة النتائج، 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.

### منهج الدراسة :

اتبعت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا، والذي يعتمد على تعدد مرات القياس من أجل التحقق من أثر البرنامج الإرشادي، وقد أستخدمت الدراسة لفحص أثر المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي على المتغير التابع وهو الضغط الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة، وتم إستخدام مجموعة تجريبية وضابطة، وتم توزيع أفراد العينة بطريقة التوزيع العشوائي في التقسيم، وذلك بإستخدام قياسات قبلية وبعديّة، وجاء تصميم الدراسة على النحو الآتي :

A X O1 O2 O1

B - O1 O2 O1

علماً بأن: A = المجموعة الضابطة, B = المجموعة التجريبية, X = البرنامج الإرشادي, O1 = مقياس الضغوط الأكاديمية.

#### مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة في المملكة الأردنية الهاشمية من العام الجامعي 2022-2023 و البالغ عددهم (679) طالباً وطالبة، "حسب إحصائية وحدة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة.

#### عينة الدراسة :

تشكلت عينة الدراسة (100) من طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة، تم إختيارهم بطريقة قصدية، واستبعد منهم (30) طالبا و طالبة كعينة سيكومترية لإجراءات الصدق والثبات، وبذلك تصبح عينة الدراسة كما يلي :

تم توزيع أداة الدراسة ورقياً على الطلبة و البالغ عددهم (70).

وأختير منهم عينة المنهج شبه التجريبي والتي تكونت من (30) طالبا و طالبة ممن سجلوا أعلى الدرجات على مقياس الدراسة ( الضغوط الأكاديمية ) حيث تم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين , التجريبية (15) الضابطة (15)، حيث تم استخدام القرعة من أجل الاختيار العشوائي للعينة، حيث تم كتابة أرقام وعلمها أسماء المشاركين بحيث تكون الأرقام الفردية للعينة الضابطة، والأرقام الزوجية للعينة التجريبية.

للتحقق من تكافؤ المجموعات، تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney U) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات عينة الدراسة في مقياسي: الضغوط الأكاديمية، في القياس القبلي في المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يلي عرض للنتائج.

#### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة

| الرقم | المجال                                 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | المستوى |
|-------|--|-----------------|-------------------|--------|---------|
| ١     | الضغوط الأكاديمية                      | ٣,٦٨            | ٠,٥٠٠             | ١      | متوسط   |
| ٢     | ضغوط أعضاء هيئة التدريس                | ٣,٥٥            | ٠,٦٣٠             | ٣      | متوسط   |
| ٣     | الضغوط الاسرية                         | ٣,٥٩            | ٠,٥٠٩             | ٢      | متوسط   |
| ٤     | الضغوط الاقتصادية                      | ٢,٩٨            | ٠,٤٩٣             | ٤      | متوسط   |
| -     | الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية | ٣,٤٥            | ٠,٤٠٩             | -      | متوسط   |

يبين الجدول رقم (١) أن المتوسط الحسابي العام لتقديرات العينة للضغوط الأكاديمية على

الدرجة الكلية قد بلغ (٣,٤٥) وتمثل مستوى تقدير متوسط، وقد احتل مجال الضغوط الأكاديمية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٦٨) وانحراف معياري (٠,٥٠٠) بمستوى متوسط، تلاه في المرتبة الثانية مجال الضغوط الاسرية بمتوسط حسابي (٣,٥٩) وانحراف معياري (٠,٥٠٩) بمستوى متوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال ضغوط اعضاء هيئة التدريس بمتوسط حسابي (٣,٥٥) وانحراف معياري (٠,٦٣٠) بمستوى متوسط، وأخيراً جاء مجال الضغوط الاقتصادية بمتوسط حسابي (٢,٩٨) وانحراف معياري (٠,٤٩٣) بمستوى متوسط.

## جدول (٢)

نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي

| المجالات                | المجموعة العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | المتوسط الحسابي | Mann-Whitney U | Wilcoxon W | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|----------------|------------|--------|---------------|
| الضغوط الأكاديمية       | ١٥             | ١٧,٢٧       | ٢٥٩,٠٠      | ٣,٧٠            | ٨٦,٠٠٠         | ٢٠٦,٠٠٠    | -١,١١١ | ٠,٢٦٧         |
| ضغوط                    | ١٥             | ١٣,٧٣       | ٢٠٦,٠٠      | ٣,٦٥            | ٨٦,٠٠٠         | ٢٠٦,٠٠٠    | -١,١١١ | ٠,٢٦٧         |
| اعضاء هيئة التدريس      | ١٥             | ١٦,٢٠       | ٢٤٣,٠٠      | ٣,٦١            | ١٠٢,٠٠٠        | ٢٢٢,٠٠٠    | -٠,٤٣٩ | ٠,٦٦١         |
| الضغوط الاسرية          | ١٥             | ١٤,٨٠       | ٢٢٢,٠٠      | ٣,٤٨            | ٦٨,٠٠٠         | ١٨٨,٠٠٠    | -١,٨٦٤ | ٠,٠٦٢         |
| الضغوط الاقتصادية       | ١٥             | ١٢,٥٣       | ١٨٨,٠٠      | ٣,٤٢            | ٧٩,٠٠٠         | ١٩٩,٠٠٠    | -١,٤١٣ | ٠,١٥٨         |
| مقياس الضغوط الأكاديمية | ١٥             | ١٨,٤٧       | ٢٧٧,٠٠      | ٣,٧٧            | ١٠٥,٠٠٠        | ٢٢٥,٠٠٠    | -٠,٣١٢ | ٠,٧٥٥         |
| ضغوط                    | ١٥             | ١٣,٢٧       | ١٩٩,٠٠      | ٢,٨٥            | ١٠٥,٠٠٠        | ٢٢٥,٠٠٠    | -٠,٣١٢ | ٠,٧٥٥         |
| مقياس الضغوط الأكاديمية | ١٥             | ١٧,٧٣       | ٢٦٦,٠٠      | ٣,١٠            | ١٠٥,٠٠٠        | ٢٢٥,٠٠٠    | -٠,٣١٢ | ٠,٧٥٥         |
| ضغوط                    | ١٥             | ١٥,٠٠       | ٢٢٥,٠٠      | ٣,٤٠            | ١٠٥,٠٠٠        | ٢٢٥,٠٠٠    | -٠,٣١٢ | ٠,٧٥٥         |
| الضغوط الأكاديمية       | ١٥             | ١٦,٠٠       | ٢٤٠,٠٠      | ٣,٥٠            | ١٠٥,٠٠٠        | ٢٢٥,٠٠٠    | -٠,٣١٢ | ٠,٧٥٥         |

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) تعزى إلى المجموعة لجميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

أداتا الدراسة : لأغراض الدراسة الحالية تم استخدام الأدوات 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 للفقرات وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وكانت أوزانها على التوالي (1.2.3.4.5)، تكون المقياس بصورته الأولى من (25).

إجراءات صدق مقياس الضغوط الأكاديمية: تم التحقق من دلالات صدق المقياس بطريقتين هما:

أ- الصدق الظاهري: تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والإختصاص، في تخصص الإرشاد النفسي و التربوي، في جامعة مؤتة و جامعة الهاشمية، وقد بلغ عددهم (10)، إذ طلب منهم إبداء آرائهم بفقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية و مدى انتماء الفقرات للمقياس، وتم اعتماد معيار (80%) لإتفاق المحكمين على الفقرة لإبقائها، وبهذا فقط أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (24) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس كالاتي:

١- البعد الأول ( الضغوط الأكاديمية): حالة من التوتر أو إجهاد يحدث بسبب متطلبات الحياة الجامعية، وفقراته من (1-6) وجميعها سلبية ما عدا (3) فهي فقرة إيجابية.

٢- البعد الثاني ( ضغوط متعلقة بأعضاء الهيئة التدريسية): عبارة عن ضغط الدراسة ومتطلباتها، وفقراته من (7-13) وجميعها سلبية ما عدا (13) فهي فقرة إيجابية.

٣- البعد الثالث ( الضغوط الأسرية): تغيرات كبيرة او غير متوقعة في الحياة مثل الانتقال مثل مشاكل السكن، وفقراته من (14-19) وجميعها إيجابية ما عدا (15.17.18) فهي فقرات سلبية.

٤- البعد الرابع ( الضغوط الإقتصادية): القضايا المالية التي تواجه الطلبة أثناء مسيرتهم الدراسية في الجامعة، وفقراته من (20-25) وجميعها سلبية ما عدا (22-25) فهي فقرات إيجابية.

ب- الإتساق الداخلي: تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (30) طالباً و طالبة.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال التي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاكاديمية

| معامل ارتباط المجال مع الاداة | معامل الارتباط مع الاداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة | معامل ارتباط المجال مع الاداة | معامل الارتباط مع الاداة | رقم معامل الارتباط مع المجال |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| **.,٥٣٥                       | **.,٧٢٢                  | ١٤                       | *.,٤١٢     | **.,٥٣٧                       | ١                        |                              |
| *.,٤١٩                        | **.,٥٢٢                  | ١٥                       | *.,٤٤٦     | *.,٤٠٥                        | ٢                        |                              |
| **.,٦٠٠                       | **.,٦٥٢                  | ١٦                       | *.,٣٦١     | **.,٤٩٤                       | ٣                        |                              |
| **.,٤٨٣                       | **.,٦٥٤                  | ١٧                       | *.,٢٥٩     | **.,٦١٤                       | ٤                        |                              |
| *.,٣٨٩                        | **.,٥٠٤                  | ١٨                       | *.,٤٢٢     | **.,٥٢٦                       | ٥                        |                              |
|                               |                          |                          | **.,٥٩٢    |                               |                          |                              |
| **.,٥١٧                       | **.,٦٤٤                  | ١٩                       |            | **.,٥٣١                       | ٦                        |                              |

| معامل ارتباط المجال مع الاداة | معامل الارتباط مع الاداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة | معامل ارتباط المجال مع الاداة | معامل الارتباط مع الاداة | رقم معامل الارتباط مع المجال    |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| **٠,٧٨٣                       | الضغوط الاسرية           |                          |            | **٠,٨٩٩                       | الضغوط الاكاديمية        |                                 |
|                               | **٠,٤٢١                  | **٠,٥٢٨                  | ٢٠         |                               | *٠,٤٢٦                   | **٠,٥٢٦                         |
|                               | **٠,٥١٤                  | **٠,٦١٦                  | ٢١         |                               | **٠,٦١٨                  | **٠,٧٠٠                         |
|                               | **٠,٥٠٥                  | **٠,٧٣٣                  | ٢٢         |                               | *٠,٤٤٩                   | **٠,٥١١                         |
|                               | *٠,٤٣٩                   | **٠,٦٣٠                  | ٢٣         |                               | **٠,٤٩٥                  | **٠,٧٢٣                         |
|                               | *٠,٣٩٩                   | ٠,٥٥٠                    | ٢٤         |                               | **٠,٥٠١                  | **٠,٧٨٢                         |
| **٠,٨٠٣                       | الضغوط الاقتصادية        |                          |            |                               | **٠,٦٥٤                  | **٠,٦٩٣                         |
|                               |                          |                          |            | **٠,٨٢٥                       | **٠,٥٢٢                  | **٠,٧٩٠                         |
|                               |                          |                          |            |                               |                          | ضغوط متعلقة بأعضاء هيئة التدريس |

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

من مطالعة الجدول السابق رقم (٣) 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 (٣٠) طالب وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وكذلك تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول التالي رقم (٣) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (٤)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة لمقياس الضغوط الأكاديمية

| المجال                          | ثبات إعادة | الاتساق الداخلي |
|---------------------------------|------------|-----------------|
| الضغوط الاكاديمية               | ٠,٧٨١      | ٠,٧٥٢           |
| ضغوط متعلقة بأعضاء هيئة التدريس | ٠,٨٢٢      | ٠,٧٥٤           |
| الضغوط الاسرية                  | ٠,٧٦٣      | ٠,٧٢٨           |
| الضغوط الاقتصادية               | ٠,٧٨٧      | ٠,٧١٦           |
| مقياس الضغوط الاكاديمية الكلي   | ٠,٨٧٢      | ٠,٨٤٦           |

يتبين من الجدول رقم (٤) أن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ (0.846) وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية قد بلغ (0.872) وتعتبر هذه القيم مناسبة لغايات هذه الدراسة.

#### تصحيح المقياس:

يتكون مقياس الضغوط الأكاديمية بصورته النهائية من (٢٤) فقرة، تتم الإجابة على كل فقرة ويعتمد المقياس على سلم إجابات خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وهي تمثل رقمياً (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من ١,٠٠ - ٢,٣٣ يكون مستوى الضغوط الأكاديمية منخفضاً.

من ٢,٣٤ - ٣,٦٧ يكون مستوى الضغوط الأكاديمية متوسطاً

من ٣,٦٨ - ٥,٠٠ يكون مستوى الضغوط الأكاديمية مرتفعاً

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

الحد الأعلى (٥) - الحد الأدنى (١) / عدد الفئات المطلوبة (٣)

$$= \frac{5-1}{3} = 1,33$$

ومن ثم إضافة الجواب (١,٣٣) إلى نهاية كل فئة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي: البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية يعتمد على أساليب و إستراتيجيات إرشادية تهدف إلى تحقيق خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا ( أفراد المجموعة التجريبية) , محمد عبدالرزاق (٢٠١٢), (Mahfar,et al,2018), (Maslow,1998).

وينطلق العلاج المعرفي السلوكي من نظريتي (أليس بيك Beck), حيث قاما بتعريف العلاج المعرفي السلوكي على أنه: نظامٌ فكريٌّ قائم على المعالجة النفسانية في محاولة للتخفيف من حدة الإضطرابات النفسانية 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 علمية وأساليب إرشادية، تحوي إطاراً معيناً؛ لتحقيق هدف ما، حيث أن هذا البرنامج معد للتطبيق على طلبة الدراسات العليا؛ لمعرفة أثرها على خفض الضغوط الأكاديمية لديهم، حيث يشتمل البرنامج على (15) جلسة، ومدة كل جلسة (90-60) دقيقة، ويطبّق 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 و التريوي ، ممن ينتمون إلى جامعات مختلفة منها: (الجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة)، وقد بدأ إنعقاد الجلسات الإرشادية بتاريخ 29-10-2023، وانتهى بتاريخ 30-11-2023. وفيما يلي عرض مختصر لكل جلسة من جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: ومحورها التعارف، وتهدف إلى التعارف بين المرشدة وأعضاء البرنامج الإرشادي و التعارف بين أعضاء البرنامج الإرشادي، و التعريف من المرشدة عن نفسها ودورها في البرنامج، و التعريف بالبرنامج وتحديد قوانين اللقاء، والاتفاق وقوانين الجلسات ومواعيدها.

الجلسة الثانية: و محورها التعرف على الضغط الأكاديمي، وتهدف إلى التعرف على أسباب الضغوط الأكاديمية وعن الآثار المتسببة بالضغوط الأكاديمية وعلى مصادر الضغوط الأكاديمية.

الجلسة الثالثة: ومحورها التعرف على إدارة الذات، وتهدف بأهمية إدارة الذات في حياة الفرد و يكتسب الأعضاء مهارة إدارة الذات وعلى خصائص إدارة الذات.

الجلسة الرابعة: ومحورها الأفكار اللاعقلانية-١، وتهدف الى التعرف إلى الفكرة الخاطئة، إيقاف التفكير في هذا الإعتقاد الخاطئ (البحث عن أدلة)، التعرف إلى أفكار صحيحة ومنطقية بديلة، العمل على تنفيذ الأفكار البديلة تدريجياً.

الجلسة الخامسة: ومحورها الأفكار اللاعقلانية-٢، إيقاف التفكير في هذا الإعتقاد الخاطئ (البحث عن أدلة) إكساب الأفراد التعرف إلى أفكار صحيحة ومنطقية بديلة، والعمل على تنفيذ الأفكار البديلة تدريجياً.

الجلسة السادسة: ومحورها التفكير الإيجابي، وتهدف أن يتعرف أعضاء المجموعة أن هناك مواقف إيجابية وسلبية في الحياة، وأن الفرد أن التفاؤل جزء أساسي لتطوير التفكير الإيجابي نحو الذات والأخرين، و أن يحاول التفكير بطريقة إيجابية ماذا ستكون النتائج.

الجلسة السابعة: ومحورها الإسترخاء، التعرف إلى مفهوم الإسترخاء وفوائده وشرح أنواعه، و طريقة إكتساب القدرة على ممارسة الإسترخاء العضلي، التعرف المجموعة التنفس العميق من خلال التدريب عليها داخل الجلسة.

الجلسة الثامنة: ومحورها إدارة الوقت، التعرف على مفهوم إدارة الوقت وخصائصه، و إلى أهمية الوقت وفوائد تنظيمه، التعرف إلى طرق إدارة الوقت بفاعلية.

الجلسة التاسعة: ومحورها التحكم الإنفعالي، التعرف على أهمية التحكم الإنفعالي، و كيفية تأثير الإنفعال على السلوك، إمكانية التدريب على الفصل بين الإنفعال وإتخاذ القرار، وعلى فنية التحكم الإنفعالي.

الجلسة العاشرة: ومحورها متابعة التدريب على التحكم الإنفعالي، التعرف على علاقة الأفكار بالمشاعر، و على تأثير الأفكار على حياتنا، و التدريب المجموعة تطبيق نموذج ABC.

الجلسة الحادية عشر: ومحورها التعزيز الذاتي، أن تعبر/ أن يعبر أعضاء المجموعة عن أنفسهم، وكيفية التعبير عن النفس بحرية دون شروط.

الجلسة الثانية عشر: ومحورها التدريب على حل المشكلات، حل مفهوم حل المشكلة، والتعرف أهداف أسلوب حل المشكلات وخطواته، و إلى كيفية إيجاد البدائل.

الجلسة الثالثة عشر: ومحورها تحقيق الأهداف، التعرف على كيفية جعل أهدافهم محددة، و على طريقة ترتيب أهدافهم.

الجلسة الرابعة عشر: ومحورها التغذية الراجعة للبرنامج وتقييم درجة نجاحه، ملاحظة والكشف حول التغيير الذي ظهر لدى أفراد المجموعة إثر الخضوع للبرنامج، تلخيص جميع الأساليب والمهارات التي تم التدريب عليها خلال البرنامج.

الجلسة الخامسة عشر: ومحورها الجلسة الختامية، تقييم المجموعة ما تم إنجازه من البرنامج الإرشادي متحدثين عن الإيجابيات والسلبيات، الطلب من المجموعة ذكر أفكار تغيرت لديهم.

نموذج مقترح لجلسة إرشادية

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: (إدارة الوقت)

مدة الجلسة: 90 دقيقة

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المجموعة إلى مفهوم إدارة الوقت وخصائصه.

2. أن تتعرف المجموعة إلى أهمية الوقت وفوائد تنظيمه.

3. أن تتعرف المجموعة إلى مضيعات الوقت ومعوقات تنظيمه.

4. أن تتعرف المجموعة إلى طرق إدارة الوقت بفاعلية.

فنيات الجلسة: الحوار و المناقشة، النمذجة، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

أدوات الجلسة: أوراق ملونة، أقلام رصاص، جهاز حاسوب.

الإجراءات و الأنشطة:

. يتم بالترحيب 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 (10 دقائق).

. إدارة حوار حول مفهوم إدارة الوقت، و مناقشتها مع الأعضاء و أخذ التغذية الراجعة حولها(15 دقائق).

. التعرف على قواعد إدارة الوقت و كيفية إستغلال الوقت، ثم يتم اختيار أحد الأعضاء ليقوم بلعب الدور، وإدارة نقاش حول ذلك (20 دقيقة).

. كتابة سؤال " أهمية إدارة الوقت" و مناقشة قواعد إدارة الوقت (10 دقائق).

. نهاية اللقاء، تلخص الباحثة ما دار في الجلسة و الإجابة عن استفسارات أعضاء البرنامج (5 دقائق).

الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من أعضاء البرنامج كتابة عن مضيعات الوقت وكيفية السيطرة عليها.

#### متغيرات لدراسة :

أنت متغيرات الدراسة كالاتي :

المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

المتغير التابع : (الضغوط الاكاديمية).

#### إجراءات الدراسة:

تم إتباع الإجراءات الآتية في تنفيذ الدراسة الحالية :

1. بعد مراجعة الأدب السابق، قامت الباحثة ببناء البرنامج وتطوير مقياس الدراسة، والتي تتوافق مع أهدافها.

2. تمّ اعتماد أداة 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. تم تطبيق البرنامج الإرشادي والمكون من (15) جلسة إرشادية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعية.

5. تم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتان: مجموعة تجريبية تتلقى البرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لا تتلقى البرنامج ليتم مقارنة نتائجها مع المجموعة التجريبية، بعد الانتهاء من عملية التدريب.

6. تم إجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد الدراسة على مقياسي الدراسة، ثمّ تمّ إجراء إعادة تطبيق المقاييس بعد شهر لقياس المتابعة للمجموعة التجريبية.

7. تم إدخال البيانات الى البرنامج الاحصائي SPSS و تحليل بيانات الدراسة، وعرض نتائجها ومناقشتها، والخروج بتوصيات.

#### المعالجة الإحصائية:

لوصول إلى النتائج تم استخدام المقاييس الاحصائية المبينة أدناه:

١. معاملات الارتباط وإعادة الاختبار وكرونباخ ألفا لتحقيق من ثبات أداة الدراسة.

٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول.

٣. استخدام معادلة مان وتني Mann-Whitney للإجابة عن السؤال الأول.

٤. استخدام اختبار ويلكسون (Wilcoxon) للإجابة عن السؤال الثاني.

### عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات :

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الاول: هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي تُعزى في البرنامج؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney U) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات عينة الدراسة في مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يلي عرض للنتائج:

#### جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة

| الرقم | المجال                                 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | المستوى |
|-------|--|-----------------|-------------------|--------|---------|
| ١     | الضغوط الأكاديمية                      | ٣,٦٨            | ٠,٥٠٠             | ١      | متوسط   |
| ٢     | ضغوط أعضاء هيئة التدريس                | ٣,٥٥            | ٠,٦٣٠             | ٣      | متوسط   |
| ٣     | الضغوط الأسرية                         | ٣,٥٩            | ٠,٥٠٩             | ٢      | متوسط   |
| ٤     | الضغوط الاقتصادية                      | ٢,٩٨            | ٠,٤٩٣             | ٤      | متوسط   |
| -     | الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية | ٣,٤٥            | ٠,٤٠٩             | -      | متوسط   |

يبين الجدول رقم (٥) أن المتوسط الحسابي العام لتقديرات العينة للضغوط الأكاديمية على

الدرجة الكلية قد بلغ (٣,٤٥) وتمثل مستوى تقدير متوسط، وقد احتل مجال الضغوط الأكاديمية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٦٨) وانحراف معياري (٠,٥٠٠) بمستوى متوسط، تلاه في المرتبة الثانية مجال الضغوط الأسرية بمتوسط حسابي (٣,٥٩) وانحراف معياري (٠,٥٠٩) بمستوى متوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال ضغوط أعضاء هيئة التدريس بمتوسط حسابي (٣,٥٥) وانحراف معياري (٠,٦٣٠) بمستوى متوسط، وأخيراً جاء مجال الضغوط الاقتصادية بمتوسط حسابي (٢,٩٨) وانحراف معياري (٠,٤٩٣) بمستوى متوسط.

الجدول (٦)

نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي

| المجالات                | المجموعة العدد | متوسط الرتب | مجموع المتوسط الرتب الحسابي | Mann-Whitney U | Wilcoxon W | قيمة Z  | مستوى الدلالة |
|-------------------------|----------------|-------------|-----------------------------|----------------|------------|---------|---------------|
| الضغوط الأكاديمية       | ١٥             | ٨,٨٧        | ١٣٣,٠٠                      | ٢,٨٤           | ١٣٣,٠٠٠    | -٤,١٨٩* | ٠,٠٠٠         |
| ضغوط                    | ١٥             | ٢٢,١٣       | ٣٣٢,٠٠                      | ٣,٦٥           | ١٥٢,٥٠٠    | -٣,٣٣١* | ٠,٠٠١         |
| اعضاء هيئة التدريس      | ١٥             | ٢٠,٨٣       | ٣١٢,٥٠                      | ٣,٤٨           | ١٥٢,٥٠٠    | -٤,٤٧٦* | ٠,٠٠٠         |
| الضغوط الاسرية          | ١٥             | ٨,٣٣        | ١٢٥,٠٠                      | ٢,٦٧           | ١٢٥,٠٠٠    | -٤,٤٧٦* | ٠,٠٠٠         |
| الضغوط الاقتصادية       | ١٥             | ٢٠,٨٧       | ٣١٣,٠٠                      | ٣,١٠           | ١٥٢,٥٠٠    | -٣,٣٧١* | ٠,٠٠١         |
| مقياس الضغوط الأكاديمية | ١٥             | ٨,٥٣        | ١٢٨,٠٠                      | ٢,٦٧           | ١٢٨,٠٠٠    | -٤,٣٣٤* | ٠,٠٠٠         |

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

يتبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) تعزى لأثر البرنامج في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لجميع المجالات وفي الدرجة الكلية، اعتماداً على معنوية قيم (Z) المحسوبة، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التخفيف من الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي والتتبعي تعزى لاستمرار فاعلية البرنامج؟.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات افراد العينة في المجموعة التجريبية بين التطبيقين البعدي والتتبعي في كل من مقياس الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات العينة في المجموعة التجريبية بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس الضغوط الأكاديمية

| الدلالة الإحصائية | Z      | مجموع الرتب | متوسط الرتب | العدد | الرتب           | المجال                  |
|-------------------|--------|-------------|-------------|-------|-----------------|-------------------------|
| ٠,٧٨٥             | ٠,٢٧٢- | ٢,٥٠        | ٢,٥٠        | ١     | الرتب السالبة   | الضغوط الأكاديمية       |
|                   |        | ٣,٥٠        | ١,٧٥        | ٢     | الرتب الموجبة   |                         |
|                   |        |             |             | ١٢    | الرتب المتساوية |                         |
|                   |        |             |             | ١٥    | المجموع         |                         |
| ٠,٣٠٨             | ١,٠٢٠- | ١٧,٥٠       | ٤,٣٨        | ٤     | الرتب السالبة   | ضغوط أعضاء هيئة التدريس |
|                   |        | ٣٧,٥٠       | ٦,٢٥        | ٦     | الرتب الموجبة   |                         |
|                   |        |             |             | ٥     | الرتب المتساوية |                         |
|                   |        |             |             | ١٥    | المجموع         |                         |
| ٠,١٥٣             | ١,٤٢٩- | ١٣,٥٠       | ٣,٣٨        | ٤     | الرتب السالبة   | الضغوط الأسرية          |
|                   |        | ٤١,٥٠       | ٦,٩٢        | ٦     | الرتب الموجبة   |                         |
|                   |        |             |             | ٥     | الرتب المتساوية |                         |
|                   |        |             |             | ١٥    | المجموع         |                         |
| ٠,٢٩٩             | ١,٠٣٩- | ١٤,٠٠       | ٣,٥٠        | ٤     | الرتب السالبة   | الضغوط الاقتصادية       |
|                   |        | ٣١,٠٠       | ٦,٢٠        | ٥     | الرتب الموجبة   |                         |
|                   |        |             |             | ٦     | الرتب المتساوية |                         |
|                   |        |             |             | ١٥    | المجموع         |                         |
| ٠,٢٦٠             | ١,١٢٦- | ١٣,٠٠       | ٣,٢٥        | ٤     | الرتب السالبة   | مقياس الضغوط الأكاديمية |
|                   |        | ٣٢,٠٠       | ٦,٤٠        | ٥     | الرتب الموجبة   |                         |
|                   |        |             |             | ٦     | الرتب المتساوية |                         |
|                   |        |             |             | ١٥    | المجموع         |                         |

يتبين من الجدول رقم (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي والتبقي تُعزى لاستمرار فاعلية البرنامج، اعتماداً على عدم معنوية قيم (Z) المحسوبة.

مناقشة النتائج :

فيما يلي مناقشة نتائج الدراسة الحالية :

١. بينت النتائج أن مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة قد جاء متوسطاً، وتعني هذه النتيجة أن طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة يعانون من الضغوط الأكاديمية أثناء فترة دراستهم تسبب لهم الإجهاد وقد تؤثر سلباً على أدائهم التحصيلي، وكذلك قد تؤثر على قدرتهم على مواجهة المشكلات التي تنبع من البيئة الخارجية لهم، سواء أكانت أسرية أم

جامعية، أم مهن مستقبلية، مما قد يؤدي إلى تزايد مستويات القلق والإحباط لديهم، ومدى إدراكهم لمصادر تلك الضغوط.

وقد احتل مجال الضغوط الأكاديمية المرتبة الأولى بمستوى متوسط، وتعني هذه النتيجة أن طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة يعانون من ضغوط مرتبطة بالجانب الدراسي تتعلق بالامتحانات ونتائجها ومدى كفاية الزمن المخصص لها، ومدى وضوح المعايير المستخدمة فيها، إلى جانب طبيعة المقررات الدراسية، والمعلومات المتضمنة فيها، ومدى صعوبتها، وملائمتها للحياة العملية، وقيمتها بالنسبة للطلاب، وكذلك تمثل المحاضرات ومتطلباتها وأوقاتها قد تشكل ضغوطات أكاديمية، وهناك ضغوط مرتبطة بالتجهيزات المادية و تتعلق بكفاية التجهيزات المادية من قاعات وأدوات ووسائل تعليمية من المصادر التي تشكل الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة.

وفي المرتبة الثانية جاء مجال الضغوط الأسرية بمستوى متوسط، وتعني هذه النتيجة أن هناك ضغوطات أسرية يعاني منها طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة وربما تتعلق بالتوفيق بين الدراسة والواجبات الأسرية والاجتماعية وتحمل المسؤولية داخل الأسرة رغم صعوبة الدراسة في غالب الأحيان.

وفي المرتبة الثالثة جاء مجال ضغوط أعضاء هيئة التدريس بمستوى متوسط، وتعني هذه النتيجة أن هناك ضغوطات يواجهها الطلبة تتعلق بأعضاء هيئة التدريس وربما تنحصر في كثرة طلب الواجبات والتميز في المعاملة وانهاج بعض أعضاء هيئة التدريس الأسلوب الاتوقراطي في التعامل مع الطلبة وعدم وضوح أسلوب شرح المحاضرات لدى البعض منهم وتعقيدها.

وأخيراً جاء مجال الضغوط الاقتصادية بمستوى متوسط، وتعني هذه النتيجة أن طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة يعانون من ضغوطات اقتصادية سبب ارتفاع تكاليف المعيشة والرسوم الجامعية ومتطلبات الدراسة من مواصلات وسكن وشراء كتب ومستلزمات وقرطاسية، هذا إلى جانب معاناة الأسرة الأردنية بشكل عام من صعوبات وضغوطات اقتصادية متنامية بسبب ظروف الحياة المعيشية في الأردن.

تتفق النتيجة مع نتائج دراسة القدومي والخليل (Al-Qaddoumi and Khalil, 2011) التي بينت نتائجها أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية للضغوط الأكاديمية والاجتماعية قد جاء متوسطاً.

وتتفق نتائج دراسة المطرودي (Al-Matroudi, 2017) التي من بين نتائجها أن أهم مشكلات طالبات الدراسات العليا بجامعة القصيم من وجهة نظر الطالبات وعضوات هيئة التدريس كانت المشكلات الاجتماعية والمشكلات الدراسية وجاءت بمستوى متوسط.

٢. توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لجميع المجالات (الضغوط الأكاديمية، ضغوط أعضاء هيئة التدريس، الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية)، وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وما يمتلكه من فنيات ومحتوى معرفي مقنع وذو قدرة على المساعدة في حل المشكلات الدراسية والاجتماعية والاقتصادية، وبالتالي تخفيف الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة.

٣. وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية ومجالاته (الضغوط الأكاديمية، ضغوط أعضاء هيئة

التدريس، الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية) في القياس البعدي والتتبعي تعزى لإستمرار فاعلية البرنامج، وتعني هذه النتيجة أن ما يمتلكه البرنامج من أنشطة فعالة ومؤثرة وجاذبة تساعد طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة على التغلب على الضغوط الأكاديمية ومجالاتها، لذا فإن البرنامج لم يجد فروقا لدى عينة الدراسة على القياس القبلي و البعدي.

### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، لخصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات المقترحة الآتية:
1. ضرورة بناء برامج إرشادية لكافة فئات الطلبة في جامعة مؤتة لمساعدتهم في خفض مستوى الضغوط الأكاديمية لديهم.
  2. عمل برامج توعوية ووقائية في الجامعات الأردنية العامة والخاصة للحد من الضغوط الأكاديمية ورفع مستوى ادارة الذات لدى الطلبة.
  3. إجراء دراسات مقارنة تتناول الضغوط الأكاديمية لدى فئات مختلفة من الطلبة في الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات تربوية وشخصية نفسية مختلفة.
  4. العمل على توجيه طلبة الجامعة بالثقة في قدراتهم الأكاديمية، مما يساعدهم في إنجاز المهمات الأكاديمية مما ينعكس إيجابياً على انخفاض مستوى الضغوط الأكاديمية.
  5. العمل على إجراء التسهيلات المادية عن طريق توفير الدعم المادي لطلبة الدراسات العليا عبر تقديم القروض السهلة للطلبة المحتاجين، وذلك من أجل التخفيض من هذه المشكلات الاقتصادية، ودفعهم نحو البحث العلمي، وتأمين مستلزماته بشكل كاف.

## المراجع:

### المراجع العربية:

- أبو قورة و كوثر محمد (٢٠١٩). الصمود النفسي و علاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، العدد (٤)، ص ٨١-١٨٥*.
- الرشدي، هرون توفيق (١٩٩٩). *الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها-برنامج لمساعدة الذات في علاجها*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- السفاسفة، محمد. (٢٠١٠). *أساسيات الإرشاد والإرشاد النفسي*، عمان: دار حنين للنشر والتوزيع.
- الخوالدة، سناء ناصر والخوالدة، أسماء ناصر (٢٠١٨) *فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلاب جامعة فيلادلفيا، مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢ (٣)، ٦٤٢-٦٥٨*.
- الخالدي، رائدة (٢٠١١). *مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة، جامعة عمان العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الأردن*.
- الفيخ، لمياء سليمان وصالح، سلوى رشدي أحمد (٢٠١٦) *فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات الموهوبات عقلياً منخفضي التحصيل، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد ٣٥، العدد ١٦٧، الجزء ٢ يناير ٢٠١٦*.
- الأسود، الزهرة علي وفخار، عيسى. (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات. الوقاية والأرغونوفيا، مج. ١٠٤، ص ٧، ص ٤٨-٦٩*.
- الكفوري، صبيح عبدالفتاح (٢٠٠٠). *فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، ١٥ (٣)، ٩٧-١٥٩*.
- القدمي، خولة و خليل، ياسر (٢٠١١). *إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، ١*.
- المطرودي، زكية بنت علي عبدالرحمن (٢٠١٧) *مشكلات طالبات الدراسات العليا بجامعة القصيم من وجهة نظر الطالبات وعضوات هيئة التدريس وتصور مقترح للتغلب عليهما، مجلة كلية التربية، مج. 33، ١٤*.
- المدهون، عبدالكريم سعيد (٢٠٠٩). *فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، مجلة العلوم التربوية، مصر، ١٧ (٢)، ٣٣٢-٣٦٧*.
- اللواج، سطوحي سعد رحيم. (٢٠٢٣). *فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، ٢٠٩٤، ١٢١-١٣٩*.

- النادر، هيثم محمد، وآخرون (٢٠١٤): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة كليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة و جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. *مجلة دراسات العلوم التربوية*. ج ١٤، ص ١٤٠.
- حسين، طه عبدالعظيم (٢٠١٠): الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال، ط ١، مصر: دار جامعة جديدة.
- رشا احمد محمد سليمان (٢٠٢١). استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وعلاقتها بالضغط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية في ظل جائحة كورونا. *المجلة العربية للقياس والتقويم كلية التربية، جامعة جنوب الوادي*, العدد (٣)، ص ص ١٣-٢١.
- سامح حسن سعد الدين حرب (٢٠١٨): النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية واشباع الحاجات النفسية الاساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (٩٩)، ص (٢٩٨-١٩٩).
- سواسي أمينة (٢٠١٩): الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبة المتزوجة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.
- عبد القوي، رانيا. (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبات جامعة تبوك، *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، جامعة قاصدي مرباح، ٣٠٤: ١١-١.
- عبد الرزاق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦ (٣٢)، ٤٩٩-٥٧٩.
- عربيات، أحمد عبد العليم (٢٠٠٥)، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية*، ١٧ (٢).
- ماجد خياط ومحمد سليمان، بركات مفضي ملوح. ٢٠١٢. فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة جامعة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، مج ٢٠٤، ص ص ١-٢٢.
- محاسنة، أحمد، غزو وأحمد العظمت، عمر عطالله علي (٢٠٢١). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. مج ١٢، ص ٤٦٠-١.
- ملحم، سامي محمد، (٢٠١٣) علم النفس الشواذ، عمان، دار الرضوان.
- هالة خير إسماعيل (٢٠١٤). فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغط الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، كلية التربية جامعة الزقازيق، العدد (٨٥)، ص ١-٤٦٠.

المراجع العربية مترجمة:

- Abu Qura and Kawthar Muhammad (2019). Psychological resilience and its relationship to methods of coping with academic pressures. **Journal of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University, Issue (4)**, p. p. 81-185.
- Al-Rashidi, Haroun Tawfiq (1999). **Psychological stress: its nature and theories - a self-help program in treating it**. Cairo, Anglo-Egyptian Library.
- Al-Safsafa, Muhammad (2010). **Basics of Counseling and Psychological Guidance**, Amman: Dar Haneen for Publishing and Distribution.
- Al-Khawalda, Sana Nasser and Al-Khawalda, Asma Nasser (2018) **The effectiveness of a therapeutic program in reducing psychological stress and improving self-concept among students at Philadelphia University**, Journal of Educational and Psychological Studies, Sultan Qaboos University, 12 (3), 642-658.
- Al-Khalidi, Raeda (2011). **The level of psychological stress among graduate students at Mutah University**, Amman Arab University, unpublished master's thesis, Amman, Jordan.
- Al-Fanikh, Lamia Suleiman and Saleh, Salwa Rushdi Ahmed (2016) **The effectiveness of a program based on self-management in improving the level of academic achievement among mentally gifted low-achieving female students**, Journal of the College of Education, Al-Azhar University. Volume 35, No. 167, Part 2 January 2016.
- Al-Aswad, Al-Zahra Ali, and Fakhar, Issa. 2020. **The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in alleviating psychological stress among female students at the University of the Valley**. Prevention and Argnovia, Vol. 7, 104, pp. 48-69.
- Al-Kafouri, Sobhi Abdel Fattah (2000). The effectiveness of a cognitive behavioral therapy program in managing psychological stress among a sample of students from the College of Education, **Journal of Psychological and Educational Research, Menoufia University**, 15 (3). 159-97.
- Al-Qadoumi, Khawla and Khalil, Yasser (2011). Irbid Private University students' perceptions of the sources of psychological stress in light of some variables, **Islamic University Journal**, 1.
- Al-Matroudi, Zakia bint Ali Abdul Rahman (2017) Problems of female graduate students at Qassim University from the point of view of female students and faculty members and a proposed vision for overcoming them, **Journal of the College of Education**. Vol. 33, No. 1.



- Al-Madhoun, Abdul Karim Saeed (2009). The effectiveness of a counseling program to reduce psychological stress and improve the level of life satisfaction for students at Palestine University in Gaza, **Journal of Educational Sciences**, Egypt, 17 (2): 332-367.
- Al-Lawaj, Satouhi Saad Rahim (2023). **The effectiveness of a selective counseling program in alleviating academic stress among graduate students at the University of Bisha**, Journal of Educational and Psychological Studies, pp. 121.209-139.
- Al-Nader, Haitham Muhammad, and others (2014): Sources of psychological stress among students of the College of Physical Education and students of other colleges at both Mu'tah University and Al-Balqa Applied University and their relationship to some variables: a comparative study. **Journal of Educational Science Studies**. Part 14, p. 1.
- Hassan, Taha Abdel Azim (2010). **Mental health and its problems in children**, 1st edition, Egypt: New University House.
- Rasha Ahmed Muhammad Suleiman (2021). Strategies for cognitive regulation of emotions and their relationship to academic stress among students of the College of Education in light of the Corona pandemic. **Arab Journal of Measurement and Evaluation, Faculty of Education**, South Valley University, Issue (3), pp. 13-21.
- Sameh Hassan Saad El-Din Harb (2018): **The structural model of the relationships between mental alertness, satisfaction of basic psychological needs, flow, and academic pressures among university students**, Egyptian Society for Psychological Studies, 28 (99), pp. (199-298).
- Swasi Amna (2019): **Academic pressures and their relationship to marital compatibility among married female students**. Master's thesis, Faculty of Social and Human Sciences, Shahid Hamma Lakhdar University in El Oued.
- Abdul Qawi, Rania. (2013). **The effectiveness of a rational-emotional counseling program to reduce psychological stress and irrational thoughts and improve the level of life satisfaction for female students at the University of Tabuk**, Journal of Psychological and Educational Studies, Qasdi Mirbah University, issue 11:30-1.
- Abdel Razzaq, Muhammad Mustafa (2012). Psychological resilience is an approach to confronting academic pressures among a sample of mentally gifted university students, Journal of Psychological Counseling, **Psychological Counseling Center**, Ain Shams University, (32)6, 499-579.

- Arabiyat, Ahmed Abdel-Aleem (2005), The effectiveness of a counseling program based on a problem-solving strategy in alleviating psychological stress among secondary school students, Umm Al-Qura University **Journal of Educational, Social and Human Sciences**, 17 (2).
- Majed Khayyat, Muhammad Sulaihat, Barakat Mufdi Mallouh. 2012. The effectiveness of a cognitive behavioral training program in reducing psychological stress among students of Princess Rahma University College. **Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies**, vol. 2, 204, pp. 1-22.
- Mahasneh, Ahmed, Ghazoo and Ahmed Al-Azamat, Omar Atallah Ali (2021). Academic hardiness and its relationship to academic stress and academic achievement among Hashemite University students. **Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies**. Volume 12, p.
- Melhem, Muhammad, Abdel Nasser Al-Jarrah, and Al-Sharida, Muhammad (2020). **The predictive ability of academic hardiness with cognitive test anxiety among students at Irbid University College**. Jordanian Journal of Educational Sciences. Volume 18, Issue 2.
- Hala Khair Ismail (2014). **The effectiveness of selective counseling in reducing academic stress among female university students**. **Journal of Educational and Psychological Studies, Faculty of Education, Zagazig University**, Issue (85), pp. 1-460.

المراجع الأجنبية :

- Amponsah, M. (2010): **Non U K University Students Stress levels and Ghanaian Polytechnic**. **International Journal of Research in Business Studies and Management**. Vol2 (4).PP 78-98.
- 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.
- Gadzella B. and Carralha C. (2006): **Stress Differences among University Female Students**. **American Journal of Psychological research**, 2(1) 1-28.
- Glozah, F. (2014). **Effects of Academic Stress and perceived social support on the psychological wellbeing of Adolescents in Gang**. **Open Journal of medical psychology**, Vol (2), PP 143-150.



- 
- Gonzalez, M. T. and Landero. R. (2007): Actor Structure of the Perceived Stress Scale (pss) in Simple from Mexico. **The Spanish Journal of Psychology**,10, 199-206.
- 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), Vol(3), PP 236-245.
- Hamaideh, S. (2011): Stress and reactions to Stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1, 69-80).
- 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 Educator*,64,455.471.
- Levels and their Coping Strategies**. *Educational Research*, I (4), 88-98.
- Wilks, s. E. (2008) .**Resilience and academic Stress: the moderang impact of Social support among social work students a** *Vances in social work*, Vol (2), PP, 106-125.