

## أثر برنامج ارشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط في خفض الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة

م.م. هيثم علي شهاب

haitham.ps@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

### الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج ارشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط في خفض الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس الإرهاق العاطفي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس الإرهاق العاطفي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقاييس الإرهاق العاطفي.

يتحدد البحث الحالي بطلاب جامعة ديالى (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، ولغرض تحقيق هدف البحث واختبار فرضياته أستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي وبعدى)، إذ تكون مجتمع البحث من (٨٨٥٨) طالباً، فكانت العينة الإحصائية (٤٠٠) وعينة تطبيق البرنامج الارشادي تكونت من (٢٠) طالباً من الدين لديهم ارتفاع في مستوى الإرهاق العاطفي حيث بلغت درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (٧٥) درجة، موزعة بطريقة عشوائية على مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وبواقع (١٠) طالب في كل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات وهي (في الاختبار القبلي على مقاييس الإرهاق العاطفي)، حيث قام الباحث ببناء مقاييس الإرهاق العاطفي على وفق نظرية (Weiss & Cropanzano, 1996) الذي تكون من (٢٥) فقرة بصيغته النهائية، وتم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وكذلك تم التحقق من صدق البناء، أما الثبات فقد تم ايجاده

بطريقتين هما: اعادة الاختبار اذ بلغ (٨٢،٠)، والفاكر ونباخ وقد بلغ (٧٩،٠)، وكذلك قام الباحث ببناء وتطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (التحصين ضد الضغوط) بحسب النظرية المعرفية السلوكية لـ (ميكمبوم)، وتم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للبرنامج، وقد تكون البرنامج من (١٠) جلسة إرشادية بواقع (ثلاث جلسات) في الأسبوع، وكان زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة، وقد أستعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الاختبار الثاني لعيتين مستقلتين، اختبار مان وتنى، معادلة الفاكر ونباخ، معامل ارتباط بيرسون، الوسط المرجح، والوزن المئوي، قيمة اختبار ولوكسن)، وقد أظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب تحصين ضد الضغوط تأثيراً في خفض الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدم الباحث عدد من التوصيات والمقترنات.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي، التحصين ضد الضغوط ، الإرهاق العاطفي، طلاب الجامعة.

**The Effect of a Counseling Program Using Stress Inoculation Training on Reducing Emotional Exhaustion among University Students**

**Asst. Lecturer Haitham Ali Shehab**

**University of Diyala/ College of Education for Human Sciences**

**Abstract:**

The present research aims to investigate the effect of a guidance program using stress inoculation techniques on reducing emotional exhaustion among university students. This is achieved by testing the following null hypotheses:

- There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the rank scores of the experimental group in the pre-test and post-test on the emotional exhaustion scale.
- There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the rank scores of the control group in the pre-test and post-test on the emotional exhaustion scale.

- There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the rank scores of the experimental and control groups in the post-test on the emotional exhaustion scale.

The current research is limited to students of the University of Diyala (2025–2026). To achieve the research objective and test its hypotheses, the researcher employed an experimental design with (experimental and control groups with pre-test and post-test), where the study population consisted of (6400) students. The statistical sample was (400), and the sample for applying the guidance program consisted of (20) students who had a high level of emotional exhaustion, with scores above the hypothetical average of (75), randomly divided into two groups (experimental and control), with (10) students in each group. A pre-test was conducted for equivalence in certain variables, such as the emotional exhaustion scale. The researcher constructed the emotional exhaustion scale based on the theory of Weiss & Cropanzano (1996), which consists of (25) items in its final form. The scale was presented to a group of experts in educational and psychological sciences, ensuring its face validity. Construct validity was also verified. As for reliability, it was found using two methods: test-retest (0.82) and Cronbach's alpha (0.79).

Additionally, the researcher developed and applied the guidance program based on the stress inoculation theory of Meichenbaum. The program was validated through review by experts in the fields of psychological counseling and educational guidance, ensuring its face validity. The program consisted of (10) counseling sessions, with (three sessions) per week, each lasting (45) minutes. The researcher employed the following statistical tools: independent t-test, Mann-Whitney test, Cronbach's alpha equation, Pearson correlation coefficient, weighted average, percentage weight, and Wilcoxon test.

The results indicated that the guidance program using stress inoculation techniques significantly reduced emotional exhaustion among university students. Based on these results, the researcher provided a number of recommendations and suggestions for future studies.

**Keywords: Counseling Program, Stress Inoculation Training, Emotional Exhaustion, University Students.**

### الفصل الأول

#### **مشكلة البحث:**

يعد الإرهاق العاطفي أحد جوانب ومجالات الاحتراق النفسي، ينتج ذلك لما يتعرض له الفرد من ضغوط نفسية واجتماعية في بيئه العمل او البيئة الأكاديمية، في حين أن التوتر جزء طبيعي من الحياة، وقد يكون صحيحا حتى لو بجرعات صغيرة لفترات قصيرة، إلا أنه قد يصبح مرهقاً و يؤدي إلى الإرهاق، فالتوتر المزمن قد يشعرك بالإحباط مع مرور الوقت، سواء كان ذلك بسبب ضغوط العمل أو الضغوط الدراسية، وهذه الحالة من الإرهاق العاطفي قد تصعب عليك إدارة التوتر، لذا غالباً ما يشعر الأشخاص المرهقون عاطفياً باليأس والعجز، وبضعف الطاقة النفسية وإنجاز المهام لدى الأفراد. (Bouter Y, Brzózka M, Rygula R et al. 2020, p2)

فالإرهاق العاطفي من الظواهر النفسية الشائعة بين طلاب الجامعة، لما يواجهونه من ضغوط أكاديمية واجتماعية ونفسية خلال مسيرتهم التعليمية، مما قد يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية، ويؤثر هذا الإرهاق بدوره على كفاءة الطالب، وقدرته على التعامل مع متطلبات الحياة الجامعية والاجتماعية وتقلل مستوى الصمود النفسي الآثار السلبية للضغط.

(Smith, A., & Lazarus, R. S. 1990:p7)

وهذا ما إشارة اليه دراسة ( Zhang&2020 ) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإرهاق العاطفي وقلة أوقات الراحة نتيجة الضغط والصلابة العقلية على عينة من ( ٢٢٧ ) طالباً جامعياً صينياً تقدم هذه النتائج دليلاً على أن مشاكل التي تنتج عن الضغط النفسي تسهم في تطور الإرهاق العاطفي بمرور الوقت تقدم النتائج أيضاً دليلاً أولياً على أن الصلابة النفسية والعقلية تلعب دوراً مهماً في منع الإرهاق العاطفي (Li, C., Zhang, Y, A. K.,. 2020:p3)

ومن هنا، تتبثق مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل للبرنامج الارشادي بأسلوب التحصين ضد الضغوط اثر في خفض الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة؟

## أهمية البحث :

يشكل الإرشاد النفسي عنصراً أساسياً في منظومة دعم الأفراد في العصر الحديث، نظراً لما يقدمه من ممارسات تستند إلى مناهج وقائية، وعلاجية، وإنمائية تسهم في تمكين الأفراد من فهم ذواتهم وسلوكهم في مختلف المواقف الحياتية. كما يعمل الإرشاد النفسي على تقديم خدمات مهنية متخصصة لمختلف الفئات العمرية، بهدف تعزيز التوافق الشخصي والاجتماعي، ودعم عمليات التكيف النفسي والصحي والمهني، بما ينعكس إيجاباً على جودة حياة الفرد النفسية (البصري، ٢٠١٧، ص ٥).

كما أن فهم الفرد لذاته ومعرفته بقدراته النفسية يعد عاملًّا رئيساً في النمو النفسي والاجتماعي السوي، إذ يمكن الفرد من إدراك جوانب القوة والقصور في شخصيته، ويعزز من قدرته ضبط سلوكياته، غير أن غياب هذا الفهم، أو ضعف مهارات ضبط الذات، يؤدي إلى صعوبات في التكيف، و يجعل الفرد أكثر عرضة للتوتر والاندفاعة وترانيم المشكلات النفسية Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. 2006.:p20)

ويصنف الإرشاد المعرفي ضمن الأساليب المباشرة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على تعديل أفكاره السلبية، التي قد يصاحبها اضطراب سلوكي أو انفعالي، واستبدالها بأفكار إيجابية تساعد على التكيف، ويعتمد هذا الأسلوب على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية التي تعين الباحث في تحقيق التغيير (مؤمن، ٢٠٠٧، ص ٧).

يعد أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية (Stress Inoculation Training – SIT) من الأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية التي طورها دونالد ميكنبوم (Meichenbaum, 1977) ويستخدم بهدف تمكين الأفراد من التعامل مع الضغوط النفسية والوقاية من آثارها السلبية، يستند هذا الأسلوب إلى فرضية أن تعريض الفرد تدريجياً لمواضف ضاغطة "مسيطر عليها" مع تدريبه على مهارات المواجهة المناسبة، وقد أكدت الأدبيات النفسية أن هذا الأسلوب الإرشادي يسهم بفعالية في خفض مستويات الاحتراق النفسي الذي ينتج عنه الإرهاق العاطفي، من خلال تعزيز مهارات التكيف الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية وتنمية القدرة على ضبط الانفعالات والانخراط الوعي في حل المشكلات فضلاً عن تقليل الأعراض النفسية المرتبطة بالإرهاق مثل التعب الذهني، فقدان الدافعية، والانسحاب الاجتماعي Yildirim, M. (2021;p345)

وقد اثبتت العديد من الدراسات التي تناولت أسلوب (التحصين ضد الضغوط) منها دراسة (محمود، ٢٠١٩) ودراسة (نایف، ٢٠٢٣) الذي أكدت على فاعلية أسلوب التحصين ضد الضغوط في خفض وتنمية بعض المتغيرات السلوكية والنفسية لدى طلاب الجامعة.

حيث ان اختلاف علامات وأعراض الإرهاق العاطفي من شخص لآخر تعتمد على قدرة الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ومعرفته المسبقة في كيفية تقليل اثارها النفسية،لذا سيساعد ذلك الفرد بالتعرف على الحالة التي يعيشها والعمل على تقليل التوتر، فأن اسباب الإرهاق العاطفي مختلفة بالنسبة للجميع، يمكن أن يكون أحد الظروف التي قد يعدها شخص ما مرهقا هو الموقف الذي يمكن التحكم فيه تماما بالنسبة لشخص آخر، اذ يتأثر نجاح الطلاب أو فشلهم دراسيا بعوامل مختلفة، منها عوامل نفسية مثل تقدير الذات، والمشاركة الأكاديمية، والإرهاق العاطفي والاكاديمي (Kline,2005p:132)

وهذا ما إشارة اليه دراسة (Jace&Stella,2024;p) التي شملت (٣١٤) طالبا جامعياً في نيجيريا التي هدفت الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات، والمشاركة الأكاديمية، والإرهاق (العاطفي والدراسي) بين طلاب المرحلة الجامعية ،وتشير النتائج إلى أن الدعم النفسي والاجتماعي الذي يتلقاه الطلبة يسهم بشكل إيجابي في تقديرهم لذاتهم، ومشاركتهم الأكاديمية، وخفض إرهاقهم الدراسي والعاطفي، يعزز هذا الدعم ثقة الطلاب بأنفسهم ومشاركتهم الأكاديمية، مع الحد بشكل كبير من التعب والإرهاق العاطفي والأكاديمي،فضلا عن تحسين النتائج الأكاديمية للطلاب.

(Jace&Stella,2024;p2)

فضلا عن ما أكدته دراسة (Renzo&O,R,T,A,R;2023) التي شملت على (١٠١١) طالبا جامعياً بيروفياً، هدفت للكشف عن تأثير الإرهاق العاطفي على الرضا عن الدراسة والتسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعات البيروفية، فإن النتائج تسلط الضوء على أهمية تقدير الذات ودوره في الرضا عن الدراسة، والمستوى الأعلى من التسويف مرتبطة بزيادة الإرهاق العاطفي، وبالتالي يمكن أن يكون التسويف بمثابة آلية تكيف للطلاب نتيجة للمشاكل السلبية ويشير هذا إلى أن طلاب الجامعات الذين لديهم مستويات عالية من الإرهاق وقد يحتاجون إلى استراتيجيات فعالة لإدارة مشاعرهم السلبية، وتحسين مهارات تنظيم المشاعر لغرض المساعدة في التخلص من سلوك التسويف الأكاديمي. (Renzo&O,R,T,A,R;2023;P2)

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية في خفض الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

- ١ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥٠٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإرهاق العاطفي.
- ٢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥٠٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإرهاق العاطفي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقاييس الإرهاق العاطفي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلاب جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) للدراسة الصباحية والمسائية.

تحديد المصطلحات :

أولاً : البرنامج الإرشادي :

- بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)

هو برنامج مخطط وفق أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمترشدين بهدف توظيف إمكاناتهم وقراراتهم فيما يتلقى مع ميولهم واستعداداتهم وتطوير مهاراتهم في جو تسوده الطمأنينة بينهم وبين الباحث (Drury & Borders, 1992:461

ثانياً : أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية (Stress Inoculation Training)

- ميكنبو (1977)

هو تقنية علاجية متقدمة تهدف إلى تعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط النفسية عبر تدريبهم على مهارات التكيف والتحكم في استجاباتهم للمواقف المجهدة، يعتمد على مبدأ أن الأفراد يمكن "تحصينهم" ضد الضغوط المتزايدة من خلال تدريبات تدريجية تساعدهم على تغيير استجاباتهم السلوكية والمعرفية تجاه الضغوط. (Meichenbaum, D. 1977:p185)

التعريف النظري :-

تبني الباحث تعريف (ميكنبو، ١٩٧٧) ليكون هو التعريف النظري للبحث الحالي.  
التعريف الإجرائي للباحث: هو الطريقة التي يتبعها الباحث أثناء تطبيقه للبرنامج الإرشادي وما يتضمنه هذا الأسلوب من استراتيجيات وفنين.

ثالثاً: الإرهاق العاطفي: ( Emotional Exhaustion)

-تعريف (Weiss & Cropanzano, 1996)

هو حالة من الاجهاد والتعب والإحباط والتوتر ينتج عنه انخفاض في طاقة الفرد النفسية والانفعالية والاجتماعية والشعور بالإرهاق العاطفي والجسدي وصعوبة في التكيف النفسي نتيجة للضغط المحيط بالفرد (Weiss & Cropanzano, 1996: 44-42)

التعريف النظري :-

تبني الباحث تعريف (Weiss & Cropanzano, 1996) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.

• التعريف الاجرائي هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقاييس الإرهاق العاطفي  
رابعاً: طلبة الجامعة (University Students)

هم الطلبة الذين انهوا دراستهم الاعدادية وانخرطوا في المراحل الجامعية وبمختلف اقسامها الانسانية والعلمية ولكل الجنسين (ذكور - إناث). (الزوبي، ٢٠٠٠، ٦١:٢٠٠٠)

### الفصل الثاني

#### **الإرهاق العاطفي:**

يعد الإرهاق العاطفي أحد أبرز التحديات النفسية التي تواجه الأفراد في مختلف البيئات، سواء كانت مهنية أو أكاديمية أو اجتماعية، ويعد أحد مكونات متلازمة الاحتراق النفسي، كما إنه يترجم إلى مواقف سلوكيات سلبية أو غير مناسبة، منها التهيج الانفعالي، وفقدان المثالية، وتجنب العلاقات الشخصية، فضلاً عن ميل أكبر لتقدير النتائج سلبياً، كما أنه يترجم إلى انخفاض في الإنتاجية والقدرات، وانخفاض الروح المعنوية، فضلاً عن انخفاض مهارات التأقلم.  
(Weiss & Cropanzano, 1996:p74)

#### نظريات فسرت الإرهاق العاطفي:

#### نظريّة الأحداث العاطفية لتفسيير الإرهاق العاطفي: (Weiss & Cropanzano, 1996)

يرى (Weiss & Cropanzano, 1996) أن البيئة الجامعية بيئة مليئة بالتحديات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي قد تواجه الطلبة سلسلة من الأحداث اليومية المتقلبة، مثل الامتحانات، الملاحظات من الأساتذة، العلاقات مع الزملاء، وغيرها، هذه الأحداث تثير انفعالات متنوعة تؤثر بشكل مباشر على سلوكهم الأكاديمي، ومستوى رضاهم، وصحتهم النفسية في سياقات البيئة الشخصية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها، وقترح هذه النظرية أن العواطف تتأثر وتتسبب في الأحداث التي بدورها تؤثر على المواقف والسلوكيات، وتوضح هذه النظرية أن خصائص الأداء السلوكي يؤدي إلى حدوث أنواع معينة من الأفكار والسلوكيات أكثر احتمالية من غيرها، فهناك أحداثاً ومواقف ضاغطة ممكن أن تحصل في العمل أو البيئة الأكاديمية تنكح على الجانب النفسي للفرد والتي تظهر على شكل مشاعر القلق، الغضب، الفرح، الإحباط، الراحة، الخوف وكل جانب منها لها الأثر في سلوك الفرد الظاهري ، وأنَّ تأثير مثل هذه الأحداث العاطفية يتوقف على حساسية الفرد وقدرته على إدارته وتنظيم الاستجابة العاطفية اتجاه تلك الأحداث. (Basch, J., & Fisher, C. D. 2000:p15)

وتشير هذه النظرية إلى أنه زيادة خطر حالة الإرهاق العاطفي التي يمكن أن تسبب بأحداث نوع من الضغوط وتعرض الفرد إلى مواقف حرجية في حياته، وهذه الأحداث التي تؤدي

إلى فقدان قدرة الفرد على فهم ذاته بما تحمله من دوافع وميول ورغبات يحكمها القدرة على الضبط العاطفي، وكلما زادت هذه الحالة تسببت بضعف في حالة القدرة على الاتزان النفسي والعاطفي، وتزيد من احتمالية ظهور التوتر والصعوبات لدى الأفراد. وفقاً لـ (Hobfoll, 1989)، فإن التغييرات لا تؤدي إلى الإرهاق العاطفي لدى الأفراد بمفردهم، لكن ذلك التغيير الذي يؤدي إلى فقدان أحد الموارد القيمة من المرجح أن يؤدي إلى موقف أشكالي بناء على ذلك، يمكن القول إنَّ هذه النظرية تبحث أيضاً في تأثير تغييرات الحياة على مستوى الإرهاق بوجه عامٍ. (Hobfoll, 1989: 104)

وتؤكد هذه النظرية أن الدعم الاجتماعي هو مصدر إمكانات كبيرة للأفراد الذين لديهم معاناة من الإرهاق العاطفي بشكل مباشر، ويتميز الدعم الاجتماعي بميزة البنية الفوقيَّة التي تتضمن اتصالات الشخص بالأشخاص الموجودين بجانبه، والأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة التي قد تكون ذات مغزى للشخص والموقف الصادق المقدم مع وجود نية داعمة، مما يحقق هنا الدعم الاجتماعي التواصل نحو تحقق آثار الإرهاق العاطفي، أي ان الدعم الاجتماعي يعني الشعور بالتواصل مع الآخرين أو الوصول إلى الأشخاص الذين قد يكونون مصدراً للمساعدة في الظروف الضرورية، كما تؤكد هذه النظرية انه يمكن أن يؤدي الدعم الاجتماعي إلى الوصول إلى شيء أو حالة أو خاصية شخصية على سبيل المثال يمكن للأشخاص الذين لديهم المزيد من موارد الدعم الاجتماعي العثور على شخص يمكنه يفهم مشكلاتهم العاطفية منها للحصول على شيء يرغبون به، ويمكنهم العثور على المساعدة للنجاح عندما يواجهون موقفاً جديداً أو قد يعزز.

هذا الدعم الذي يحصلون عليه من بيئتهم يرتبط باحترامهم لذاتهم، وقد تسبب ضرراً على المستوى المعرفي، والعاطفي، والانفعالي، مما يترجم إلى سلوك سلبي تجاه المواقف التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية. (Leiter, 1993: 240)

الدراسات السابقة

تم توظيف الدراسات السابقة التي حصل عليها الباحث في مشكلة البحث واهميته.

### الفصل الثالث

يشتمل هذا الفصل على منهجية البحث واجراءاته.

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجاريبي، بوصفه أحد أكثر المناهج العلمية دقة وضبطاً في البحث، إذ يتميز بإمكانية التحكم المباشر في المتغير المستقل، بهدف قياس أثره في المتغير التابع، ورصد التغييرات الناتجة عن هذا الأثر وتحليلها تفسيرها ضمن إطار منهجي منضبط، (ملحم، ٢٠١٥: ٤٢٢).

## ثانياً: التصميم التجريبي:

اعتمد الباحث التصميم التجريبي القائم على المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) باستخدام الاختباريين القبلي والبعدي، حيث يطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، في حين تحجب المعالجة التجريبية عن المجموعة الضابطة، وذلك بهدف مقارنة الفروق بين المجموعتين وقياس أثر البرنامج.

اختبار بعدي	المتغير المستقل (برنامج إرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية)	تكافؤ المجموعتين (الاختبار القبلي على الإرهاق مقاييس العاطفي)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
				المجموعة الضابطة
	-----			

## ثالثاً : مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو العناصر أو الظواهر التي تمثل موضوع مشكلة الدراسة، ويهدف الباحث من خلالها إلى تعميم نتائج دراسته على هذا المجتمع بكامله (حمزة وأخرون، ٢٠١٦، ١٠٣: ٢٠١٦).

تكون مجتمع البحث الحالي من:

مجتمع طلاب الكلية:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب جامعة ديالى اذ تم تحديد بعض الكليات كمجتمع بحث للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ والبالغ عددهم (٨٨٥٨) طالباً، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) مجتمع البحث موزع بحسب الكليات

الذكور	الخخص	الكلية	ت
1675	إنساني	كلية التربية للعلوم الإنسانية	١.
471	إنساني	كلية العلوم الإسلامية	٢.
1737	إنساني	كلية التربية الأساسية	٣.
574	إنساني	كلية القانون	٤.
161	إنساني	كلية الفنون الجميلة	٥.
113	إنساني	كلية التربية المقداد	٦.
1087	علمي	كلية التربية الرياضية	٧.
117	علمي	كلية الطب البيطري	٨.
512	علمي	كلية العلوم	٩.
338	علمي	كلية العلوم الصرفة	١٠.
1085	علمي	كلية الهندسة	١١.
107	علمي	كلية الزراعة	١٢.

٣٦١	علمي	١٣. كلية الطب
٥٢٠	علمي	١٤. كلية الادارة والاقتصاد
٨٨٥٨		المجموع الكلي

#### رابعاً: عينات البحث

تعد العينة مجموعة فرعية من مجتمع البحث بحيث تمثل خصائص المجتمع الأصلي ويشترط في العينة أن تكون ممثلاً تمثيلاً دقيقاً لجميع مفردات المجتمع لضمان إمكانية تعميم النتائج (الزهيري, ٢٠١٧, ١٣٩: ٢٠١٧). جرى الباحث اختيار عينة البحث على وفق الخطوات الآتية:

**أ- العينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات):**

قام الباحث بسحب عينة استطلاعية بلغت (٢٠) طالباً باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة تم اختيارها من كلية العلوم الاسلامية، قام الباحث بتطبيق مقياس الإرهاق العاطفي على العينة لغرض بيان مدى وضوح فقرات المقياس والتأكد من صلاحيته من حيث الصياغة والوضوح وحساب الوقت المستغرق للإجابة.

#### ت- عينة التحليل الإحصائي:

لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الإرهاق العاطفي الذي أعده الباحث، تم اختيار عينة مكونة من (٤٠٠) طالب من ثلاث كليات في جامعة ديالى، وهي (كلية التربية الأساسية، كلية العلوم، كلية التربية للعلوم الصرفة، كلية القانون)، بواقع (١٠٠) طالب من كل كلية، وباستخدام الطريقة العشوائية البسيطة.

#### ث- عينة الثبات:

تم سحب عينة الثبات والتي بلغ عددها (٣٠) طالباً تم اختيارهم من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد طُبق عليهم مقياس الإرهاق العاطفي، ثم أُعيد تطبيقه بعد مضي (٤) يوماً، وذلك لغرض حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest).

#### ج- عينة البرنامج الإرشادي:

جرى تطبيق مقياس الإرهاق العاطفي على طلاب كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية المقداد والبالغ أعداده (٢٠٠) طالباً، بواقع (١٠٠) طالباً في كل كلية، قام الباحث باختيار (٢٠) طالباً بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على درجة أعلى من المتوسط الفرضي والبالغ (٧٥) درجة على مقياس الإرهاق العاطفي، وبذلك حددت العينة التجريبية والضابطة في الدراسة الحالية.

#### خامساً: أداتا البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي، قام الباحث ببناء أداتا البحث وهي مقياس (الإرهاق العاطفي) لدى طلاب الجامعة، وبناء برنامج إرشادي بأسلوب (التحصين ضد الضغوط النفسية)

لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلاب الجامعية وذلك عن طريق الجلسات الارشادية التي سيتم عرضها في الفصل الرابع.

#### اولاً: مقياس الارهاق العاطفي: -

لتحقيق هدف البحث لابد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة الحالة المراد قياسها ومع طبيعة مجتمع البحث كما يجب ان يتوافر فيه الخصائص السايكومترية لذا قام الباحث ببناء مقياس الارهاق العاطفي وفق اسلوب (ليكرت).

#### اولاً: تحديد مفهوم الارهاق العاطفي:

قام الباحث بتحديد مفهوم الارهاق العاطفي بعد الاطلاع على نظرية (( Weiss & Cropanzano, 1996

#### ثانياً: صياغة فقرات المقياس

بعد اطلاع الباحث على عدد من الادبيات التي تناولت الارهاق العاطفي، اذ تمت مراعات الشروط الواجبة في صياغة الفقرات كما نصت عليها المراجع والمصادر الاكاديمية المختصة من حيث ملائمتها لمجتمع الدراسة واضحة ومفهومة وبعيدة عن الغموض والتعقيد.

#### رابعاً: بدائل الإجابة :

بعد إعداد الفقرات تم اعتماد اسلوب ليكرت (Likert) في تصميم وبناء مقياس الارهاق العاطفي ومن أجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب تم وضع مقياس خماسي متدرج أمام كل فقرة، وهي (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على اطلاقاً)، وأعطيت الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات الإيجابية، وأعطيت الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية .

#### خامساً: أعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المجيب عند أجابته على المقياس، لذا قام الباحث بوضع تعليمات الإجابة عن المقياس مع مثال يوضح كيفية الإجابة.

#### سادساً: عرض المقياس على مجموعة من المحكمين:

بعد أن تمت صياغة تعليمات المقياس، وصياغة فقراته قام الباحث بعرض الأداة (المقياس) بصيغته الأولية والمكون من (٢٥) فقرة على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي لتقدير مدى صلاحيتها لقياس الارهاق العاطفي والبالغ عددهم (١٦ محكماً) لغرض تقويم المقياس والحكم عليه، وبعد أن تم تحليل آراء الخبراء بشأن صلاحية الفقرات تبين ان جميع الفقرات صالحة، وأخذ الباحث نسبة (%)٨٠) مما فوق لموافقة المحكمين على الفقرة، مع بعض التعديلات الطفيفة في الصياغة، واعرب الخبراء بنسبة (%)١٠٠) على إبقاء البدائل كما هي:

## سابعاً: التحليل الاحصائي لمقياس الارهاق العاطفي:

تعتمد جودة الاختبار على تحليل دقيق لكل فقرة من فقراته، حيث يعتبر هذا التحليل جزءاً أساسياً من عملية تقييم ثبات الاختبار وموثوقيته.

ومن أبرز الأساليب المستخدمة في تحليل الفقرات: -

## أ-أسلوب حساب القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين الطرفيتين ) :

تشير القوة التمييزية على قدرة الفقرة التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا، أي قدرتها على تمييز الفروق الفردية بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية ومنخفضة في الاختبار، (الكبيسي ٢٠١٠: ٢٧).

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الارهاق العاطفي قام الباحث باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين على النحو الآتي: -

♦ تطبيق المقياس المؤلف من (٢٥) فقرة على عينة البحث الحالي البالغة (٤٠٠) طالباً وتم ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً وتحديد (٢٧%) من الاستمرارات التي حصلت على أعلى الدرجات وتحديد (٢٧%) من الاستمرارات التي حصلت على أدنى الدرجات في مقياس الارهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة، بعدها استعمل الباحث الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (٢٥) فقرة وعند مقارنة القيم الثانية بالقيمة الجدولية (١.٩٦) تبين أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الارهاق العاطفي.

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	4.52	1.18	3.16	0.95	3.81	.١
دالة	5.55	1.06	2.27	1.32	3.18	.٢
دالة	6.38	1.20	2.49	1.19	3.53	.٣
دالة	4.12	1.26	2.22	1.22	2.92	.٤
دالة	5.14	1.29	2.52	1.25	3.41	.٥
دالة	3.36	1.19	2.45	1.19	3.00	.٦
دالة	6.77	1.18	2.26	1.12	3.32	.٧
دالة	4.15	1.05	2.42	1.33	3.09	.٨
دالة	6.26	1.33	2.21	1.43	3.39	.٩
دالة	6.85	1.13	2.06	1.35	3.21	.١٠
دالة	3.14	1.07	2.31	1.14	2.78	.١١

دالة	7.67	0.83	2.18	1.29	3.31	.١٢
دالة	4.53	1.06	2.59	1.27	3.31	.١٣
دالة	11.11	0.88	1.77	1.17	3.33	.١٤
دالة	3.46	1.09	2.41	1.23	2.95	.١٥
دالة	5.07	1.11	2.06	1.20	2.85	.١٦
دالة	6.44	0.95	2.22	1.27	3.20	.١٧
دالة	9.43	0.99	1.97	1.28	3.44	.١٨
دالة	5.36	1.31	2.55	1.10	3.43	.١٩
دالة	2.27	1.31	2.33	1.44	2.76	.٢٠
دالة	5.71	0.83	2.32	1.35	3.19	.٢١
دالة	3.83	1.04	2.17	1.16	2.74	.٢٢
دالة	5.67	1.16	2.21	1.09	3.08	.٢٣
دالة	5.68	1.21	2.50	1.19	3.43	.٢٤
دالة	2.21	0.93	2.36	1.09	2.67	.٢٥

**ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):**

استخرج الباحث معامل الارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات، وبالبالغة (٤٠٠) طالباً، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين أن جميع فقرات المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية، لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠٠٩٨) عند مستوى الدلالة درجة حرية (٣٩٨) (الجدول ٣) يوضح ذلك.

**الجدول (٣) معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق العاطفي.**

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.376	٢١	0.254	١١	0.240	١
0.175	٢٢	0.295	١٢	0.218	٢
0.355	٢٣	0.327	١٣	0.361	٣
0.328	٢٤	0.428	١٤	0.226	٤
0.261	٢٥	0.305	١٥	0.340	٥
		0.245	١٦	0.284	٦
		0.330	١٧	0.362	٧
		0.457	١٨	0.221	٨
		0.316	١٩	0.367	٩
		0.176	٢٠	0.295	١٠

**سابعاً: الخصائص السايكومترية لمقاييس الارهاق العاطفي:  
أولاً: الصدق:**

قام الباحث بحساب الصدق بطريقتين هما:  
**أ-الصدق الظاهري:**

تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عن طريق عرض فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس، والارشاد النفسي، والمقياس النفسي، والبالغ عددهم (١٦) محكماً للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الارهاق العاطفي، وتبين من خلال اراء الخبراء على صلاحية فقرات مقياس الارهاق العاطفي المقدم الى المحكمين صالحة جميعها وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (٢٥) فقرة.

**ب- صدق البناء :**

تحقق الباحث من مؤشرات صدق البناء لمقاييس الارهاق العاطفي عن طريق:

❖ إيجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين. جدول (٢)

❖ علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. جدول (٣)

**ثانياً: مؤشرات الثبات:**

استخراج الباحث ثبات المقياس بطريقتين:

**١- طريقة إعادة الاختبار :-**

استخرج الباحث (معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار) عن طريق تطبيق المقياس على افراد العينة مؤلفة من (٣٠) طالباً بالطريقة العشوائية البسيطة تم اختيارهم من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبعد مرور فترة زمنية بحدود اسبوعين إذ تم تطبيق المقياس على افراد العينة نفسها مرة اخرى، ثم يتم حساب (معامل ارتباط بيرسون)، بين درجات الطلاب في الاختبار الاول والثاني وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٢)، وهو يدل على ان معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد.

**٢- طريقة الفاکرونباخ :**

قام الباحث باستخراج قيمة (معامل الفاکرونباخ) عن طريق تطبيق المقياس على عينه مكونة من (٣٠) طالباً أختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٧٩) وهو معامل اتساق جيد، اذ يمكن القول بأن البحث الحالي توصل إلى بناء أداة لقياس الارهاق العاطفي، يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات، وكذلك مؤشراً على تحليل الفقرات وكفاءتها، للتميز بين المستجيبات.

## تاسعاً: وصف المقياس :

أصبح مقياس الارهاق العاطفي يتكون في صيغته النهائية من (٢٥) فقرة ، حددت الدرجة التي يمكن أن يحصل عليها المستجيب ما بين (١٢٥-٢٥) درجة، والوسط الفرضي (٧٥) درجة، ويعد الوسط الفرضي درجة الحكم على عينة البحث وتم الاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير ازاء كل فقرة، وقد اعطيت كل فقرة درجة تتراوح ما بين (١-٥)، إذ تعطى الدرجة (٥) للبديل (تطبق على دائمًا) والدرجة (٤) للبديل (تطبق عليه غالبا) والدرجة (٣) للبديل (تطبق عليه أحيانا) والدرجة (٢) للبديل (تطبق على نادرا) والدرجة (١) للبديل (لا تتطبق على أبدا) للفقرات الايجابية والعكس للسلبية، تم تطبيق المقياس في يوم الثلاثاء الموافق.

## تكافؤ المجموعتين:

يعد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من العمليات الضرورية التي يقوم بها الباحث

تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) من درجات الطلاب (على مقياس الارهاق العاطفي في الاختبار القبلي) للتأكد من ان المجموعتين (التجريبية والضابطة) متكافئة في هذا المتغير تم استعمال اختبار مان وتي (Mann-Whitney test) إذ كانت القيمة المحسوبة (٤)، والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٠)، وهي غير دالة احصائيا مما يشير الى تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في هذا المتغير والجدول (٤) يوضح جدول (٤) قيمة (مان وتي) للتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الارهاق العاطفي في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة مان وتي		رتب ضابطة	رتب تجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	ت
		المحسوبة	الجدولية					
غير دالة	١٠	٢٣	٤٦	٩	٢	٩٩	٩٦	١
				١٥.٥	١١.٥	١٠.٣	١٠٠	٢
				٤	٦.٥	٩٧	٩٨	٣
				٩	٤	٩٩	٩٧	٤
				٤	٩	٩٧	٩٩	٥
				١٣	١	١٠١	٩٥	٦
				١٧.٥	١٩.٥	١٠٤	١٠٥	٧
				٦.٥	١٥.٥	٩٨	١٠٣	٨
				١٩.٥	١٧.٥	١٠٥	١٠٤	٩
				١١.٥	١٤	١٠٠	١٠٢	١٠
				١٠٩.٥	١٠٠.٥	المجموع		درجة الحرية

**الفصل الرابع: البرنامج الارشادي:**

اعتمد الباحث نموذج (Borders &Drury) في بناء البرنامج الارشادي للأسباب الآتية: يشمل هذا النموذج جميع فقرات المقياس في تحديد الحاجات والأولويات البرنامج الارشادي وهذا ما يتفق مع اهداف البحث الحالي باعتماده جميع الفقرات وتحويلها الى حاجات للحالة المراد قياسها.

**تتلخص خطوات التخطيط للبرنامج وفق نموذج (Borders &Drury, 1992)****١- تحديد حاجات المسترشدين وتقديرها:**

لغرض تحديد حاجات المسترشدين قام الباحث بصياغة عناوين الجلسات الارشادية معتمدا على فقرات المقياس بعد تحليلها وعرضها على الخبراء ، جدول (٥) يوضح ذلك.

**جدول (٥) يوضح فقرات المقياس التي تم تحويلها الى عناوين جلسات**

عنوان الجلسة	الفقرة
إدارة الذات أ+ب	أشعر بان مستقبلي الدراسي بلا هوية
	أشعر بالقلق بعد أداء كل امتحان
	أشعر بالرضا عند إتمام المهام الدراسية بنجاح
	أواجه أحياناً صعوبة بالتركيز داخل المحاضرة
	أرى أن أدائي الدراسي يتراجع أحياناً
تنظيم الوقت	أرى أنني لدى القدرة على التحكم بمشاعري في المواقف الصعبة
	أشعر أنني منهك ذهنيا طوال الوقت
	أجد صعوبة في تنظيم وقتي بفعالية
	أميل أحياناً الى تأجيل مهامي الدراسية
	أتواني في أداء واجباتي الدراسية
المرونة النفسية أ+ب	لدي القدرة على الاسترخاء والتخلص من الضغوط بعد الانتهاء من الدراسة
	أشعر بعدم الرضا عن حياتي الأكademية والشخصية
	أشعر بضعف الرغبة في تحقيق اهدافي
	أشعر أحياناً بالحزن والضيق دون سبب واضح
	أجد أحياناً صعوبة في السيطرة على انفعالاتي
حل المشكلات أ+ب	أشعر أحياناً بتقلب المزاج والانفعال بسرعة
	أعاني من الشعور بالإحباط واليأس نتيجة المواقف التي امر بها
	أرى صعوبة في التعامل مع التحديات الدراسية اليومية
	أشعر بالإرهاق عند محاولتي مواكبة متطلبات الدراسة
	أرى أنني أواجه صعوبة في حل المشكلات التي تواجهني
التفاعل الاجتماعي	أرى أن ممارسة النشاط البدني يخفف من شعوري بالإرهاق
	أميل الى تجنب الحديث عن مشاكل امام أصدقائي

	ارى أنى أقل تفاصلاً مع زملائي أشعر بالوحدة والعزلة داخل الجامعة أشعر بصعوبة في تكوين علاقات صداقة مستقرة
--	--

**٢- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على أساس احتياجات المسترشدين:**

- قام الباحث بتحديد اهداف البرنامج الارشادي في ضوء الحاجات الارشادية وكمالي:
- الهدف العام: يتمثل في خفض الإرهاق العاطفي لدى الطالب من خلال أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية.

- الهدف الخاص (الجلسة): قام الباحث بتحديد هدف خاص لكل جلسة بما ينسجم مع طبيعة الحاجة.

- الاهداف السلوكية: قام الباحث بتحديد مجموعة اهداف سلوكية لكل جلسة ارشادية اذ انها قابلة للقياس والملاحظة.

**٣- تحديد الأولويات:**

تم تحديد اولويات الحاجات بحسب اهميتها لتحقيق الاهداف، من خلال اختيار انموذج التخطيط الذي اتبعه (بوردرز ودراري)، اذ شمل هذا الانموذج بتحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات، وكذلك بالاعتماد على الاطار النظري المتبني

د- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي:

تم تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي على النحو الاتي:

- تحديد الجانب النظري الذي يتضمن الاطار النظري، والذي يصمم عليه البرنامج، وجرى اشتقاق الحاجات الارشادية والاهداف الخاصة به.

• تحديد الفئة المستهدفة من البرنامج الارشادي وهم طلاب الجامعة.

• تحديد الانشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي:

• اعتمد الباحث على اسلوب (التحصين ضد الضغوط النفسية) الذي يستند الى نظرية ميكنوب و قد شمل الاسلوب على عدة فنيات سلوكية(تقديم الموضوع، المناقشة، المواجهة، الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، التقويم، الواجب البيئي)

- تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:

استعمل الباحث ثلاثة انواع من التقويم وهي:

- التقويم التمهيدي: يتمثل بإجراءات التي قام بها الباحثة قبل البدء بتنفيذ البرنامج والمتمثل في الصدق الظاهري.

• التقويم البناءي: يتمثل بإجراء التقويم عند نهاية الجلسة بوساطة توجيه الاسئلة لأفراد المجموعة التجريبية، ومناسبة التدريبات في بداية كل جلسة.

- التقويم النهائي: يتمثل في النتائج التي قد يحققها البرنامج في تنمية الاخلاق البيئية لدى المجموعة التجريبية، ولمعرفة التغيير الذي يحدثه البرنامج الارشادي.
- الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي:

جرى عرض البرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الارشاد النفسي لإبداء آرائهم حوله، وقد وصل اتفاق الخبراء على البرنامج الارشادي بنسبة (١٠٠%)، وقد اجريت بعض التعديلات بحسب اراء الخبراء، وقد اصبح البرنامج الارشادي جاهزاً للتطبيق بصورةه النهائية.

#### • تطبيق البرنامج الارشادي :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (التحصين ضد الضغوط النفسية) وبالاعتماد على الارشاد الجماعي في اليوم الاحد الموافق (٢٠٢٥/١٠/٥)، وحدد مجموع الجلسات الارشادية بـ (١٠) جلسات ارشادية وبواقع جلستين في الاسبوع، و الزمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، وتم تحديد المكان في غرفة الوحدة الارشادية، وتم إنتهاء البرنامج الارشادي في يوم الاحد الموافق (٢٠٢٥/١٠/٢٦)، وحدد الباحث يوم الخميس الموافق (٢٠٢٥/١١/٦) موعداً لأجراء الاختبار البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) والجدول (٦) يوضح عنوانين الجلسات ووقت انعقادها.

العنوان	التاريخ	اليوم	الرتبة
الافتتاحية	٢٠٢٥/١٠/٥	الاحد	١
إدارة الذات (أ)	٢٠٢٥/١٠/٧	الثلاثاء	٢
إدارة الذات (أ)	٢٠٢٥/١٠/٩	الخميس	٣
تنظيم الوقت	٢٠٢٥/١٠/١٢	الاحد	٤
المرنة النفسية(أ)	٢٠٢٥/١٠/١٤	الثلاثاء	٥
المرنة النفسية(أ)	٢٠٢٥/١٠/١٦	الخميس	٦
حل المشكلات(أ)	٢٠٢٥/١٠/١٩	الاحد	٧
حل المشكلات(ب)	٢٠٢٥/١٠/٢١	الثلاثاء	٨
التفاعل الاجتماعي	٢٠٢٥/١٠/٢٣	الخميس	٩
الختامية	٢٠٢٥/١٠/٢٦	الاحد	١٠
الاختبار البعدى يوم الخميس ٢٠٢٥/١١/٦			

- سوف يعرض الباحث نموذج لجلسة إرشادية والتي ستكون الجلسة الثانية من جلسات البرنامج الإرشادي وبعنوان ( إدارة الذات (أ) ):

الجلسة الثانية : مدة الجلسة: (٤٥) دقيقة

عنوان الجلسة : إدارة الذات (أ)

عنوان الجلسة	موضع الجلسة
حاجة أفراد المجموعة التجريبية الى إدارة الذات.	الاحتياجات المرتبطة

بالموضوع	هدف الجلسة
الأهداف السلوكية	تنمية إدارة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.
الفنيات المستخدمة	<p>جعل الطالب قادراً على أن:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- يعرف معنى إدارة الذات.</li> <li>٢- يفهم أهمية إدارة الذات.</li> <li>٣- يوضح مهارات إدارة الذات.</li> <li>٤- يتمكن من إدارة ذاته بشكل فعال.</li> </ol>
النشاطات	<p>تقديم الموضوع، المناقشة، الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، التقويم، الواجب البيتي.</p>
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يرحب الباحث بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور.</li> <li>- يقوم الباحث بتقديم موضوع الجلسة (إدارة الذات) وكتابته على السبورة،</li> <li>- يقوم الباحث بتعريف معنى إدارة الذات.</li> <li>- يبين الباحث للمترشدين أهمية إدارة الذات.</li> <li>- يقوم الباحث ببيان أهمية إدارة الذات.</li> <li>- يقوم الباحث بفتح باب الحوار والمناقشة من خلال طرح التساؤل الآتي (كيف تحفر نفسك عندما تشعر بالإحباط)</li> <li>- يقوم الباحث باستخدام فنية (الحديث الذاتي) مظهراً ذلك أمام المسترشدين وعزل الحديث السلبي من خلال موقف يقوله الباحث أمام المسترشدين لغرض أبدال الأفكار السلبية التي سيقولها المسترشد بأفكار أكثر إيجابية.</li> <li>- يقوم الباحث بتقديم التعزيز الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية.</li> </ul>
التدريب البيتي	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. تلخيص ما دار في الجلسة.</li> <li>٢. تحديد الإيجابيات والسلبيات ومناقشتها.</li> </ol>
	<p>يطبع الباحث من المسترشدين ذكر موقف مرو به سابقاً يظهرون به عدم القدرة على ضبط المشاعر.</p>

## إدارة الجلسة الثانية :

- يقوم الباحث بالترحيب بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور للجلسة الإرشادية.
- يقوم الباحث بتعريف (إدارة الذات) اذا يعد القدرة على تنظيم سلوك الفرد وقراراته وتوجيهها لتحقيق أهدافه الشخصية بطريقة متوازنة وفعالة. تتضمن هذه العملية مجموعة من المهارات النفسية والمعرفية التي تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته، وتنظيم وقته، وتحديد أولوياته، واتخاذ القرارات المناسبة في ضوء الأهداف والظروف المحيطة به.
- يقوم الباحث ببيان أهمية إدارة الذات اذ تعد مهارة أساسية تمكن الأفراد من تحقيق أهدافهم بكفاءة وزيادة إنتاجيتهم، فضلاً عن تحسين علاقاتهم الشخصية والمهنية. تشمل إدارة الذات مجموعة من القدرات مثل تنظيم الوقت، تحديد الأولويات، التحكم في العواطف والسلوكيات،

واتخاذ القرارات السليمة، بالإضافة إلى التغلب على التسويف، من خلال تطبيق هذه المهارات، يمكن للفرد تحقيق النجاح الشخصي والرضا الذاتي بشكل مستدام.

■ يقوم الباحث ببيان مهارات إدارة الذات تشير إلى مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من التحكم الفعال في أفكاره، مشاعره، وسلوكياته بهدف تحقيق أهدافه الشخصية والمهنية بكفاءة وفعالية. تتضمن هذه القدرات مجموعة من المهارات الأساسية مثل: تحديد الأهداف، التخطيط الاستراتيجي، تنظيم الوقت، اتخاذ القرارات، حل المشكلات، التحكم في الانفعالات والعواطف، بالإضافة إلى المثابرة والمرونة في مواجهة التحديات. تسهم إدارة الذات في تحقيق التوازن بين جوانب الحياة المختلفة، مما يعزز الثقة بالنفس، ويزيد من الإنتاجية، ويدعم النجاح المستدام في مختلف مجالات الحياة.

■ يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة مع المسترشدين من خلال طرح التساؤل الآتي: (كيف تحفز نفسك عندما تشعر بالإحباط) ■ المسترشد الأول: انعزل وابتعد عن الجميع. ■ المسترشد الثاني: اهمل واجباتي واميل إلى التسويف والتاجيل. ■ الباحث شكرًا لكما على الإجابة لكن أنا أرى أن لدى الفرد قدرة على مواجهة المواقف التي تسبب له بالإحباط.

■ المسترشد الثالث: كيف يكون لنا قدرة على التخلص منه وانا بفعل الإحباط الذي امر به اشعر بالعجز ولا استطيع ان نجهز واجباتي الدراسية. ■ المسترشد: شكرًا لكما جميعاً : نستطيع ان ننقلب على الإحباط من خلال معرفتنا بذاتنا وقدراتنا على وضع الأهداف والعمل على تحقيقها، والابتعاد عن المقارنات السلبية مع الآخرين لأنها تشعرنا بالعجز وبالتالي نصل إلى مرحلة الإهمال والتسويف لابد ان تكون مرتنا في التفكير ولديك الشعور بالثقة في مواجهة المواقف السلبية والتغلب على اثارها.

■ من خلال ماتم عرضه من مناقشة يستخدم الباحث فنية الحديث الذاتي ويطرح سؤال (كيف تتصرف إذا تعرضت للنقد في المحاضرة من قبل أحد زملائك) ■ المسترشد الرابع: أفعل وارد على نقده بنقد اخر. ■ المسترشد الخامس: انسحب من النقاش لتجنب الجدال. ■ الباحث ماذا لو كان نقده صحيحًا وارد ان يفسر لك وجهة نظره ولايقصد التقليل من شأنك. ■ يعطي الباحث الفرصة للمترشدين بالتفكير والحديث مع ذاتهم لنفسير الموقف، ثم يقوم الباحث ببيان دور الحديث الذاتي الإيجابي في جعل سلوكنا أكثر اتزاناً وقدررين على إدارة ذاتنا بكفاءة وعزل الحديث الذاتي السلبي.

■ يقوم الباحث ب تقديم التعزيز الاجتماعي للمترشدين من الشكر والثناء للمساهمة في الحوار والمناقشة في الجلسة.

■ يطلب الباحث من المسترشدين كتابة موقف مرو به (سابقاً يظهرون به عدم القدرة على ضبط المشاعر).

الفصل الخامس:

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها فضلاً عن مخرج به البحث الحالي بعدد من التوصيات والمقررات.

الهدف الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠٠٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس الإرهاق العاطفي.

للحصول على صحة الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولوكوسون لعينتين متراقبتين) لتحديد دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبار القبلي ورتب درجات الاختبار البعدى لأفراد المجموعة التجريبية على المقاييس، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث بلغت القيمة المحسوبة (صفر)، وهي أقل من القيمة الجدولية التي تبلغ (٨) عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) ودرجة حرية (١٠)، بناءً على ذلك فهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج ولصالح الاختبار البعدى، والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) قيمة ولوكوسن لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

دالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة $W$		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	درجات الفرق	درجات المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					البعدي	القبلي	
دال لصالح الاختبار البعدى	٠٠٠٥	٨	صفر	٠	١	١	٢٩	٦٧	٩٦	١
				٠	٣,٥	٣,٥	٣٤	٦٦	١٠٠	٢
				٠	٦	٦	٣٦	٦٢	٩٨	٣
				٠	٢	٢	٣٣	٦٤	٩٧	٤
				٠	٣,٥	٣,٥	٣٤	٦٥	٩٩	٥
				٠	٥,٥	٥,٥	٣٥	٦٠	٩٥	٦
				٠	٧	٧	٣٩	٦٦	١٠٥	٧
				٠	٥,٥	٥,٥	٣٥	٦٨	١٠٣	٨
				٠	٨	٨	٤١	٦٣	١٠٤	٩
				٠	٩	٩	٤٢	٦٠	١٠٢	١٠

الهدف الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس الإرهاق العاطفي.

للغرض اختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولوكوسون لعيتين مترابطتين) لتحديد دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى على المقياس، اذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة المحسوبة لاختبار (ولوكوسون) كانت (٩)، وهي غير دالة إحصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠٠٥) ودرجة حرية (١٠)، بناء على ذلك تم قبول الفرضية الصفرية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة. وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) قيمة ولوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقاييس الإرهاق العاطفي

دالة الفرق	مستوى الدالة	قيمة W		رتب الفرق	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعة الضابطة			ت
		الجدولية	المحسوبة				الاختبار البعدي القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	
غير دال	٠٠٥	٨	٩	٢	٣,٥	٢	٩٧	٩٩	١	١٠
				٣	٨	٣	١٠٠	١٠٣	٢	
				٢-	٣,٥	٢-	٩٩	٩٧	٣	
				٣	٨	٣	٩٦	٩٩	٤	
				٢	٣,٥	٢	٩٥	٩٧	٥	
				١-	١,٥	١-	١٠٢	١٠١	٦	
				١	١,٥	١	١٠٣	١٠٤	٧	
				٢-	٣,٥	٢-	١٠٠	٩٨	٨	
				٤	١٠	٤	١٠١	١٠٥	٩	
				٣-	٨	٣-	١٠٣	١٠٠	١٠	
		٩ ١٥ ١٠		درجة الحرية						

الهدف الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقاييس الإرهاق العاطفي.

للحصول من صحة الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان-وتني لعيتين مستقلتين) لتحديد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة كانت (صفر)، وهي دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠٠٥) ودرجة حرية (١٠)، وبناء على ما تقدم اذ تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدى على مقاييس الإرهاق العاطفي، ولصلاح درجات المجموعة التجريبية، جدول (٩) يوضح ذلك

## جدول (٩) قيمة اختبار (مان وتي U) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار

دالة الفرق	مستوى دلالة	قيمة U		البعدي		درجات المجموعة الضابطة	درجات المجموعة التجريبية	ت
		الجدولية	المحسوبة	رتب ضابطة	رتب تجريبية			
دان لصالح التجريبية	٠٠٥	٢٣	صفر	١٣	٩	٩٧	٦٧	١
				١٥.٥	٧.٥	١٠٠	٦٦	٢
				١٤	٣	٩٩	٦٢	٣
				١٢	٥	٩٦	٦٤	٤
				١١	٦	٩٥	٦٥	٥
				١٨	١.٥	١٠٢	٦٠	٦
				١٩.٥	٧.٥	١٠٣	٦٦	٧
				١٥.٥	١٠	١٠٠	٦٨	٨
				١٧	٤	١٠١	٦٣	٩
				١٩.٥	١.٥	١٠٣	٦٠	١٠
				١٥٥	٥٥	المجموع		
				١٠	درجة الحرية			

ثانياً: مناقشة النتائج.

توصلت نتائج البحث الحالي إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى خفض مستوى الإرهاق العاطفي لديهم مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث باستخدام أسلوب (التحصين ضد الضغوط) له تأثير واضح وهذا ما يعكس نجاح الأسلوب المنبثق ضمن إطار النظرية المعرفية السلوكية في خفض الإرهاق العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكما تتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة (نایف، ٢٠٢٣) التي إشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب (التحصين ضد الضغوط) في خفض الضغوط المدركة لدى طلاب الجامعة، وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي لاسهامه في خفض مستوى الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: التوصيات.

في ضوء ما تم عرضه من نتائج توصل إليها البحث الحالي يقدم الباحث مجموعة من التوصيات ومنها:

- مساعدة الجهات الأكاديمية بالاستفادة من المقاييس الذي اعده الباحث لغرض الكشف عن مستوى الإرهاق العاطفي
- مساعدة الجهات الأكاديمية الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي بناء الباحث في خفض مستوى الإرهاق العاطفي لدى طلاب الجامعة.

## رابعاً: المقترنات

- اجراء دراسة مماثل بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية على فئات أخرى (مدرسون ، موظفين)

- اجراء دراسة للتعرف على مستوى الإرهاق العاطفي لدى فئات أخرى (طلبة الدراسات العليا، الكوادر الصحية في المستشفيات، طلاب كليات الطب)

المصادر:

• حمزة واخرون، حميد محمد، نسرين حمزة السلطاني، ابتسام جعفر، جواد الخفاجي (٢٠١٦): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، ط١.

• الزهيري، حيدر عبد الكريم محسن (٢٠١٧): مناهج البحث التربوي، مركز ديبونو لتعليم التفكير، عمان- دبي، ط١.

• الكبيسي، وهيب المجيد (٢٠١٠): القياس النفسي بين التنظير والتطبيق، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، بيروت، لبنان، ط١.

• الزوبعي، عبدالجليل (٢٠٠٠) الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، العراق

• نايف، علي ضياء نايف (٢٠٢٣) أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط في خفض الضغوط المدركة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.

• محمود، اياد طالب محمود (٢٠١٩) أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم) على التحسين ضد الضغوط النفسية في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى

• Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 55(3), 234–247.

• Smith, A., & Lazarus, R. S. (1990). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company.

• Li, C., Zhang, Y., Randhawa, A. K., & Madigan, D. J. (2020). Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter? *Personality and Individual Differences*, 163.

• Meichenbaum, D. (1977). Cognitive-behavior modification: An integrative approach.

New York: Plenum Press.

- Yildirim, M. (2021). The effect of stress inoculation training on university students' emotional exhaustion and anxiety levels. *Journal of Counseling Psychology*, 68(3), 345– p356.  
<https://doi.org/10.1037/cou0000532>
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, p47(9)4251–4259.  
SAGE Journals+Universidad de Monterrey+PubMed+8
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397–422.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Renzo Carranza Esteban &Oscar Mamani Benito@ Ronald Castillo-Blanco &Tomás Caycho-Rodríguez(2023) Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students, ORIGINAL RESEARCH article, Front. Educ., 01 September, Volume 8 – 2023|  
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638>
- Bouter Y, Brzózka M, Rygula R et al. Chronic Psychosocial Stress Causes Increased Anxiety-Like Behavior and Alters Endocannabinoid Levels in the Brain of C57Bl/6J Mice. *Cannabis Cannabinoid Res.* 2020;5(1):51–61. doi:10.1089/can.2019.0041.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7173677/>. Accessed August 21y2022
- Carranza Esteban, R. F., Sebastián, A., & Dávila Villavicencio, R. (2023). Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 8, 1015638. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638>
- Stella Oluwakemi Olatunbosun,(2024) Self-Esteem, Academic Engagement and Fatigue among Undergraduates: Assessing the Role

of School Support Vol. 4 No. 4 (2024): Futurity Education: December, Jace Pillay

- Renzo Felipe Carranza, EstebanOscar Mamani–Benito, Ronald Castillo–BlancoTomás Caycho–Rodríguez, Avelino Sebastián Villafuerte de la CruzRoussel Dávila Villavicencio,(2023) Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students, *Front. Educ.*, 01 September Volume 8 – 2023 | <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638>,
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical framework for understanding affective responses to work events. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (Vol. 18, pp. 43–74). Greenwich, CT: JAI Press.
- Basch, J., & Fisher, C. D. (2000). Effects of organizational support on employee well-being: A review of the literature. In S. L. Albrecht (Ed.), *Handbook of employee wellbeing* (pp. 15–36). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Leiter, M. P. (1993). Burnout as a crisis in self-regulation. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 240–257). Washington, DC: Taylor & Francis.