



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

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

**Abstract**

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

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

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

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

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

**Email:**  
[Emanmaan020@gmail.com](mailto:Emanmaan020@gmail.com)

**Published:** 1- 9-2025

**Keywords:** البرنامج ارشادي، المقابلة  
التحفيزية، الارهاق المدرسي، الثالث متوسط

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

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

Website: [djhr.uodiyala.edu.iq](http://djhr.uodiyala.edu.iq)

Email: [djhr@uodiyala.edu.iq](mailto:djhr@uodiyala.edu.iq)

490

Tel.Mob: 07711322852

e ISSN: 2789-6838

p ISSN: 2663-7405



## الملخص

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

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

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

## مشكلة البحث :

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

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

لذا بعد الارهاق المدرسي في الوقت الحالي مصدر القلق لدى الكثير من الطلبة واولياء الامور لما له من اثار سلبية على الصحة النفسية للطلبة عليهم نتيجة الشعور بالضغط والقلق بسبب صعوبة قراءه المواد الدراسية وانخفاض المشاركة في الانشطة المدرسية مما يولد لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية وانخفاض مستوى الاداء الدراسي وعدم الشعور بالسعادة الدراسية Naami ٢٠٢٢:٢٠ وهذا ما



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

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

### أهمية البحث :

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

اذ يمثل الارهاق المدرسي حالة نفسية اجتماعية تظهر استجابة للضغط الشخصي الموجدة في حياة الافراد اذ يمثل رد فعل على ما يمر به الفرد من اي نوع من الضغوطات عاطفية شخصية وتعليمية متمثلة بدرجة مقاومة بحياة كل فرد، اذ ان طريقة التدريس وال العلاقات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية وغيرها تؤثر على أداء الطلاب اما بدرجة مرتفعة او اقل فإنه يؤثر بشدة على الذين يعانون منه وقد يُسهم في زيادة الملل وعدم الرضا عن المدرسة، وانخفاض الدافع للمشاركة في الأنشطة التعليمية ، وزيادة خطر رفض الحضور إلى المدرسة أو التسرب منها تماماً وأهمال الواجبات البيتية وتؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد وجودة حياتهم.

.(Salmela et al, 2009: 48)

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



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

### **الاهمية النظرية :**

- 1- يعد البحث الحالي البحث الاول الذي يدرس اسلوب المقابلة التحفيزية في خفض الارهاق المدرسي على حد علم الباحثة في البيئة المحلية وتحقيق تنظيم طرق التغيير وفقا لأساليب علمية تهدف الى تنمية ميول واتجاهات المسترشد مع نفسه وبيئته.
- 2- اهمية طالبات الصف الثالث متوسط باعتبارها مرحلة مهمة من مراحل التعليم بوصفها مرحلة انتقالية في حياة الطالب وما يصاحبها من تغيرات في جميع النواحي النفسية والجسدية والانفعالية والفكرية والاجتماعية للطالبات.
- 3- اغواء المكتبة العراقية وافادة الباحثين العرب بنشره عبر المواقع المهمة الخاصة بالبحوث النفسية واتاحة للباحثين لدراسة تلك المتغيرات والاستفادة منها في مجال الارشاد.

### **الاهمية التطبيقية :**

- 1- اهمية الارشاد النفسي في تقديم الخدمات الفاعلة والايجابية بتعديل السلوك الانساني.
- 2- توفير للباحثين مقياس للاهراق المدرسي (Salmela et al, 2009). ويمكن تطبيقه على مراحل اخرى .

### **اهداف البحث :**

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

- 1- لا توجد فروق دالهاصائيه عند مستوى (05). بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط.



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

### حدود البحث:

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

### تحديد المصطلحات :

#### البرنامج الارشادي Counseling Program

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

#### اسلوب المقابلة التحفيزية Motivational Interviewing Style

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

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

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

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

**التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات كل مجال من المجالات الثلاث لمقياس سالميلا وآخرون ( ٣٣٠ . ٦٠ . ٣٠ . ٣٠ )

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



## اطار نظری :

## 1. المقابله التحفيزه Motivational Interviewing

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

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

**4- التحفيز الذاتي Self-Motivation:** يعد من دوافع المسترشدين للتغيير فهو يشكل جوهر الاستشارة النفسية اذ يمثل الاستجابة للتغيير والحفظ عليه والتعرف على التناقض وزيادة الامل والثقة لدعم الكفاءة



الذاتية وتحديد علامات الاستعداد للتغيير بعد تحديد مشكلة المسترشد والطرق التي يمكن معالجتها وان لديهم خيارات عديدة بشأن كيفية السير في حياتهم بطرق تحسن من رفاهيتهم .

5- الاستماع التاملي: يُعد الاستماع التاملي عنصراً أساسياً في التعبير عن التعاطف وهو اساسي في تقديم الاستشارة النفسية للمترشدين اذ ت العمل على زيادة الاحترام والقبول لدى المسترشدين وبناء الثقة ودعوة المسترشدين لا ستكتشاف تصوراتهم وقيمهم ومشاعرهم مما يعزز التعاون وخلق بيئة امنة ومنفتحة تساعده على معرفة اسباب تغيير المسترشد فهو تعبير التعاطف ووسيلة لتعزيز حديث التغيير بشكل انتقائي وتتراوح استجابات الاستماع التاملي بين البساطة التي تتم من خلال تكرار او اعادة صياغة عبارة المسترشد والاستجابة المعقّدة مثل استخدام كلمات مختلفة تعكس المعنى او الشعور الكامن في عبارات المسترشد لاشعار المسترشد بالاهتمام بفهم وجهة نظرهم واستكشاف ذواتهم

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

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

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

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

اعتمدت الباحثة على اراء سالميلا وآخرين (Salmela et al:2009) في تفسير مفهوم الارهاق المدرسي اذ اكدا ان الارهاق المدرسي يواجه الطالب عندما لا يتمكن الطالب من مواكبة ما يدرسه او نتيجة متطلبات الدراسة التقليلية والضغطوط مما يسب التعب ووفقدان الطاقة والاستنفاف والاجهاد مما



يؤدي الى الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح مما يؤدي الى صعوبة القيام بالأنشطة اليومية اذ تم تحديد ثلاثة ابعاد لمفهوم الارهاق المدرسي وهي :

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

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

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

### منهجية البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي ،لأنسجامه مع طبيعة متغيرات وأهداف البحث كما أن البحوث التجريبية من أدق البحوث إذ تمكننا من السيطرة على متغيرات البحث من خلال التحكم بها وقياس تأثيرها .

.(Kexlinger,1979:300 )

### مجتمع البحث

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

### عينات البحث

#### عينة التحليل الاحصائي

يمثل تحديد العينة لتكون ممثلاً لحجم المجتمع من الاسس العلمية التي يجب ان يتم اتباعها للتوصل الى تعميم النتائج فيما بعد (التميمي،2009:99) لذا ارتأت الباحثة تطبيق مقياس الارهاق المدرسي على العينة البالغة (200) طالبة من طالبات الصف الثالث متوسط في مدارس مديرية بغداد الرصافه الثانية وكما موضح في الجدول (1).



## جدول ٦٠. توزيع عينة التحليل الإحصائي

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

## عينة البحث التطبيقية :

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

## جدول المرقم (2) يمثل توزيع مجموع عينة البحث التطبيقية

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

## البرنامج التجاري:

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



### جدول (3) التصميم التجريبي

المجموعه الضابطه	البرنامج الارشادي لاسلوب الم مقابلات التحفيزيه	اخبار قبلي	اخبار بعدي
المجموعه التجريبية	_____	اخبار قبلي	اخبار بعدي

## التكافوء بين افراد المجموعتين :

نظمت الباحثه معلومات خاصه للطلابات بين المجموعتين ( تجريبيه- ضابطه) لتحديد التكافؤ وفقاً للمتغيرات التالية:

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

جدول٢: نتیجه اختبار كروسكال واليز لتحديد تكافؤ المجموعتين تجريبية - ضابطه: للارهاق المدرسي

٢- عمر الطالبات الزمني استخدمت الباحثه اختبار مربع كاي لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين في متغير العمر للتعرف على تكافؤ الطالبات بالسنوات والدول .ب. يوضح ذلك.

3- تحصيل الاب الدراسي تم استخدام مربع كاي للتعرف على الرتب المتكافئة وفقاً للتحصيل الدراسي جدول ٥. قيم اختبار مربع كاي لمعرفة تكافؤ درجات الطالبات في المجموعتين مُضابطه - تجربته. قبل تطبيق البرنامج

3- تحصيل الاب الدراسي تم استخدام مربع كاي للتعرف على الرتب المتكافئة وفقاً للتحصيل الدراسي

مستوى الدلالة	مربع كاي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه
غير دالة	23	48.500	10.35	103.50	4.283	49.850	٤	التجريبية
			10.65	106.50	.5129	1.500	٤	الضابطه

لاب توصلت النتائج ان قيمة مربع كايالمحسوبه (2.200) اصغر من قيمته الجدوليه (7.815) عند درجه حريه (3) وبمستوى دلalte (0.05) اي لا توجد فروق ذات دلalte احصائيه بين المجموعتين (تجريبه - ضابطه) والجدول (6) يوضح ذلك.

چدول ۶. نتیجه اختبار مربع کای لمعرفه تکافو تحصیل الاب درسیلافراد المجموعین تجزییه - ضابطه.



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

جدول ٨. نتيجه اختبار مربع كاي لمعرفه تكافؤ تحصيل الام الدراسي لافراد المجموعتين **تجريبيه - ضابطه**.

مستوى الدلالة	تحصيل الام الدراسي						العدد	المجموعه
	مربع كاي	درجة الحرية	بكالوريوس	اعداديه	متوسطه	ابتدائيه		
المحسوبيه	الجدوليه							
غير دلالة	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	تجريبيه
			٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	ضابطه

5- ترتيب الطالبه الولادي للتعرف على مدى تكافؤ الرتب الخاصه بتسلاسل الطالبه الولادي تم استخدام اختبار مربع كاي بين المجموعتين (التجريبيه والضابطه) التي اظهر ان القيمه المحسوبه (533.5) اصغر من القيمه الجدوليه (1.361) بدرجة حريه (2) وعند مستوى دلالة (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين المجموعتين وكما في الجدول (8).

جدول ٩. نتيجه اختبار مربع كاي لمعرفه تكافؤ تسلاسل الطالبات الولادي للمجموعتين **تجريبيه - ضابطه**.

مستوى الدلالة	ترتيب الطالبات الولادي				العدد	المجموعه
	مربع كاي	الثالث	الثاني	الاول		
المحسوبيه	الجدوليه					
غير دلالة	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	تجريبيه
		٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠٠	ضابطه

## سادساً- اداة البحث:

### School Exhaustion Scale

تبنت الباحثه مقياس (Salmela et al, 2009) الذي طور هذا المقياس بناء على مقياس

بيرغلارهاللحياة العملية (Naatanen&Salmela,2003: 15)

(Naatanen&Nurmi&Salmela,2004) يتكون المقياس من ٢٠ فقرات موزعه على ثلاث ابعاد هي

الارهاق من المدرسة ويكون من ٢٠ فقرات، التساؤم من المدرسة ويكون من ٢٠ فقرات ، الشعور

بعدم الكفاءه في المدرسة ويكون من (2) ، امام كل فقرة ، بدائل وفقا لمقياس ليكرت هي :

٢.اختلف تماما، ١.اختلف جزئيا ، ٤. اوافق جزئيا، ٥.اوافق، ٦.اوافق تماما.تمترجمة مقياس

الارهاق المدرسي (Salmela et al 2009) وتعليمات المقياس وبدائله من اللغة الانكليزية الى اللغة

العربيه ثم بعد ذلك تم عرض المقياس بالنسخه الانكليزية والعربيه على خبراء من تخصص اللغة



الانكليزية للتأكد من الصحة اللغه ثم تم عرض المقياس على خبير على متخصص باللغه العربيه للتأكد من السلامه اللغويه ثم تم عرض مقاييس الارهاق المدرسي على متخصص اللغه الانكليزية ليتم الترجمه العكسيه والمطابقه بين الترجمتين العربيه والانكليزية ثم قامت الباحثه باستخراج الصدق الصاهري لمقياس الارهاق المدرسي بعرض المقياس على (12) خبير من متخصص ارشاد نفسي وتجويه تربوي وقياس وتقدير وتحقيق موافقة (10) من الخبراء دليل معياري على صدق وصلاحية الفقرة ظاهريا بحسب الفرق بين قيمة ( $Ka^2$ ) المحسوبه والجدوليه عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1)، ثم تحققت الباحثه من وضوح فقرات المقياس والبدائل والتعليمات ووقت الاجابه المستغرق عند اجابه عن المقياس طبق المقياس على عينة باللغة (30) طالبه من الصف الثالث متوسط تمثل عينة استطلاعية اظهرت ان التعليمات والفقرات والبدائل واضحه من قبل الطالبات وان وقت الاجابه المستغرق هو (10-7) دقيقة.

## التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الارهاق المدرسي

### القوه التمييزيه للفقرات The Discriminatory Power Of Items

وفقا لاييل. دبليو. هـ. استخدمت الباحثه في حساب القوه التمييزية المجموعتين المتطرفتين لتحليل الفقرات احصائيآ من خلال تطبيق مقياس الارهاق المدرسي على .ـــــ طالبة رتب تنازليا من اعلى درجة الى ادنى من درجات طالبات الصف الثالث متوسط في كل مجموعه .ـــــ المجموعه العليا وبالمثل للمجموعه الدنيا ليكون عدد كل مجموعه .ـــــ تراوح درجات المجموعه العليا من (.-.-.-)، ودرجات المجموعه الدنيا تراوحت من (.-.-.-)، ثم استخدمت الباحثه الاختبار الثنائي لعينتين المستقلتين وتوصلت جميع فقرات مقياس الارهاق المدرسي مميزة عند مستوى دلاله .ـــــ لان القيم الثنائيه الجدوليه .ـــــ اصغر من القيم الثنائيه المحسوبه ودرجة حرية .ـــــ ووكما موضح في الجدول .ـــــ ادناء.

جدول (9) القوه التمييزية لفقرات مقياس الارهاق المدرسي

مستوى الدلالة	القيمة الثنائيه المحسوبه	المجموعه الدنيا			المجموعه العليا			الفقرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ
.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	.ـــــ	ـــــ



### علاقة فقرة المقياس بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق المدرسي

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفه علاقه كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس، اذ اظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائيه وان القيمه الجدوليه لمعامل الارتباط .0.478 موفقا لمستوى الدلالة .0.001 عند مستوى دلالة .0.05. فان معامل الارتباط يساوي .0.478. وعند مستوى دلالة .0.001. فإن قيمة معامل الارتباط تبلغ .0.478 عند درجه حرية .0.463. وكما موضح في الجدول ادناه.

جدول (10) درجه كل فقره بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق المدرسي

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

### علاقة درجه كل فقره بالدرجة الكلية للمجال المنتمي اليه:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفه مدى ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتهي اليه اذ اظهرت النتائج ان جميع الفقرات داله احصائيه عند مستوى .0.05. وعند درجه حرية (198) والجدول .0.478 يوضح ذلك.

جدول (11) علاقه درجة كل فقره بالدرجها الكلية للمجال المنتمي له \*

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

(\*).0.001) عند مستوى دلالة (198) القيمة الثانية الجدولية بدرجة حرية (.0.168)

(\*) هي (.0.01) وعند مستوى دلالة (.0.098) هي (.0.05) عند مستوى دلالة (.0.128) هي (.0.169) هي (.0.001) وعند مستوى دلالة (.0.05).



## ثبات مقياس الارهاق المدرسي

يدل الثبات على دقه المقياس واتساقه عند تطبيق المقياس أكثر من مرة على نفس الأفراد مما يدل على دقه المقياس (الياسري، ٢٠٢٠)، إذ استخدمت الباحثة معادله الفا كرونباخ على عينه البالغة ٠٢٢، إذ بلغت قيمه الثبات لمقياس الارهاق المدرسي الكلي ٠٣٨، وكل مجال من المجالات الثلاث إذ بلغت قيمه الثبات لمقياس الارهاق من الواجبات المدرسية ٠٣٨، ومجال التشاؤم من المدرسة ٠٣٨، ومجال الشعور بعدم الكفاءة في المدرسة ٠٣٧.

## البرنامج الارشادي Counseling Program

### بناء البرنامج الارشادي

لتحقيق الهدف من اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابلة التحفيزية لخفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الثالث متوسط ارتات الباحثة بناء البرنامج الارشادي وفقاً لنموذج بورديز ودراري ٢٠٠٤، (٢٠٢٠)، إذ يعد نموذج مناسب للتطبيق بصورة جماعية على مجموعة من المسترشدين.

### خطوات بناء البرنامج الارشادي

#### ١- تحديد الاحتياجات Need Assessment

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

#### ٢- تحديد عناوين الجلسات Defining Sessions Titles

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



## جدول (12) عناوين الجلسات الارشادية

تسلسل الجلسة	تاریخ	الوقت	موضوع الجلسة
الاولى	2025/2/ 11	الثلاثاء	تهيئة البرنامج الارشادي
الثانية	2025/2/ 16	الاحد	الضغوط النفسية
الثالثة	2025/2/ 18	الثلاثاء	الشعور بالنقص
الرابعة	2025/2/ 23	الاحد	الكفاءة الذاتية
الخامسة	2025/2/ 25	الثلاثاء	الاستبصار
السادسة	2025/3/ 2	الاحد	المرونة النفسية
السابعة	2025/3/ 4	الثلاثاء	قلق المستقبل
الثامنة	2025/3/ 9	الاحد	التفكير الايجابي
النinth	2025/3/ 11	الثلاثاء	تنظيم الوقت
العاشرة	2025/3/ 16	الاحد	التفاعل الاجتماعي
الحادية عشر	2025/3/ 18	الثلاثاء	اتخاذ القرار
الحادية الثانية عشر	2025/3/ 23	الاحد	الختام

## 3- تحديد الاهداف ومن ثم كتابتها Defining and Writing Goals

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

## 4- تحديد الفنون والأنشطة Identifying Activities and Techniques

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

## 5- تقييم البرنامج Program Evaluation

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

## تطبيق البرنامج الارشادي

طبقت الباحثة مقياس الارهاق النفسي على (100) طالبة من طالبات الصف الثالث متوسط ثم تم اختيار الطالبات اللواتي تم حصولهم على اعلى درجة في الارهاق المدرسي وتقسيم الطالبات البالغ عددهم (20) طالبة موزعة على (10) طالبات في المجموعة التجريبية و(10) طالبات في المجموعة الضابطة طبقة الباحثة جلسات البرنامج الارشادي باسلوب المقابلة التحفيزية على الطالبات (10) في المجموعة



التجريبية والبالغ عددها (12) جلسة موزعة أسبوعيا جلساتن الاحد والاربعاء تم تحديد يوم الثلاثاء بتاريخ 11/2/2025 موعد الجلسة الاولى.

نموذج جلسة من جلسات البرنامج الارشادي بأسلوب المقابله التحفيزيه في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط  
الجلسة الثامنة مدة الجلسة: 45 دقيقة  
موضوع الجلسة: تنظيم الوقت بتاريخ الجلسة الثلاثاء 11 / 3 / 2025

تنظيم الوقت	الموضوع
حاجة المسترشدات في المجموعة الارشادية الى تنظيم الوقت.	الاحتاجات المرتبطة بالموضوع
تنمية تنظيم الوقت لدى المسترشدات في الجلسة الارشادية.	الهدف الخاص
<p>جعل المسترشده في الجلسة الارشادية قادره على أن:-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. تعرف معنى تنظيم الوقت .</li> <li>2. تعرف اهمية تنظيم الوقت لتحقيق التوافق الدراسي.</li> <li>3. تعرف ما هي خطوات تنظيم الوقت.</li> <li>4. تعرف ما هي معوقات تحقيق تنظيم الوقت.</li> </ol>	الاهداف السلوكية
تقديم الموضوع ، المحاضرة ، طرح الاسئلة المفتوحة، التلخيص، المناقشة، الثناء ، الواجب المنزلي	الفنين
<p>قامت الباحثه بالترحيب بطالبات المجموعه الارشادية وتقديم لهم الشكر على الحضور الى الجلسة الارشادية .</p>	الأنشطة
<p>قدمت الباحثة موضوع الجلسة ( تنظيم الوقت ) وتعرف المسترشدات ما معنى مفهوم تنظيم الوقت وتم مناقشه التعريف مع المسترشدات.</p> <p>قدمت الباحثه محاضره عن اهمية تنظيم الوقت وخطواته والمعوقات التي يجب ان تتغلب عليها الطالبات .</p>	
<p>استخدمت الباحثه فنيه طرح الاسئلة المفتوحة بتقديم عدد من الاسئله للمسترشدات لمعرفه وجهات النظر المختلفه ( هل هناك حاجه الى تنظيم الوقت ، ما هي فائده تنظيم الوقت ، هل ان القيام بجدول دراسي مفيد في تنظيم الوقت ، ما هي ادوات تنظيم الوقت من وجهة نظركم ) .والمناقشه مع المجموعه الارشادية والتغذيه لراجعيه وتقديم التعزيز للمسترشدات التي تم مشاركتهم في المناقشه .</p>	
<p>قامت الباحثة بتلخيص ما تم في الجلسة الارشادية من الايجابيات والسلبيات ومناقشتها مع المسترشدات وتوجيهه بعض الاسئله؟</p> <p>ما هو مفهوم الوقت ، وما هي طرق تنظيمه ؟</p>	التلخيص
تطلب المرشده من المسترشدات في المجموعة الارشادية كتابه	المتابعة



ايجابيات وسببيات تنظيم الوقت .

## عرض النتائج ومناقشتها

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

**الفرضيه الاولى:** لا توجد فروق داله احصائيه بين الرتب المتوسطه لدرجات افراد المجموعه التجريبية في الاختبارين (قبلي وبعدي) لمقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط، تم استعمال التي توصلت الى القيمه المحسوبه  $.022$  ذات دلاله احصائيه لأن القيمه الثانيه الجدوليه  $.05$  اكبر من المحسوبه عند مستوى دلاله  $.05$  لصالح القياس البعدى والجدول  $.05$  يوضح ذلك.

جدول  $\#1$ .

نتيجه اختبار ويلكوكسن للعينتين المترابطتين لدرجات المجموعه التجريبية للاختبارين  $\#$  قبلى و بعدى .

مستوى الدلالة $.05$	قيمة		رتب الإشارة السلبية	رتب الإشارة الموجبة	الفرق	درجات الاختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة				البعدى	القبلى	
داله	-	$.022$	٤	٢	٢	٤	٢	٢
			٣	٣	٣	٣	٣	-
			٢	٢	٢	٢	٢	٢
			١	١	١	١	١	-
			٠	٠	٠	٠	٠	-
			٠٢	٠٢	٠٢	٠٢	٠٢	-
			٠٣	٠٣	٠٣	٠٣	٠٣	-
			٠٤	٠٤	٠٤	٠٤	٠٤	-
			٠٥	٠٥	٠٥	٠٥	٠٥	-
			٠٦	٠٦	٠٦	٠٦	٠٦	-

**الفرضيه الثانيه:** لا توجد فروق داله احصائيه بين درجات الافراد في المجموعه الضابطه في الاختبار (قبلى و بعدى ) على مقياس الارهاق المدرسي لدى طالبات الصف الثالث متوسط استخدم ويلكوكسن للعينتين المترابطتين التي توصلت ان القيمه الثانيه الجدوليه  $.05$  اصغر من مجموع الرتب البالغه  $.05$ . لذلك لا توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين الاختبارين ( قبلى و بعدى ) كما في الجدول  $\#$ .



جدول (14) نتائج اختبار ويوكوسون للمجموعه الضابطه (قبلي و بعدي )

مستوى الدلالة	قيمة		رتب الاشارة السالبه	رتب الاشارة الموجبة	الفرق	درجات الاختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة				البعدي	القبلي	
غير داله	-	III	★	★	★	—	—	★
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—

الفرضيه الثالثه : لا توجد فروق داله احصائيه بين رتب الدرجات في اختبار افراد المجموعتين ( ضابطه وتجريبيه ) لطالبات الصف الثالث متوسط لمقياس الارهاق المدرسي اذ تم استخدام اختبار مان وتنبي الذي اظهر ان القيمه الجدوليه البالغه  $0.4$  هي اكبر من القيمه المحسوبه  $0.33$  . عند مستوى دلالة  $0.05$  ولصالح المجموعه التجريبيه في الاختبار البعدي والجدول  $0.4$  . يوضح ذلك .

جدول  $14$  . النتيجه اختبار مان وتنبي للاختبار البعدي للمجموعتين ضابطه و تجريبه .

مستوى الدلالة	قيمة		الضابطه		التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	البعدي	الرتب	البعدي	
داله	★	III	★	—	—	—	★
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—

## مناقشة نتائج الاهداف

وفقا لنتائج البحث ان اسلوب المقابلات التحفيزيه له اثر في انخفاض الارهاق المدرسي لدى الطالبات من ذوي الصف الثالث المتوسط وتم ذلك من خلال المقارنه ما بين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي التي توصلت الى صالح الاختبار البعدي في المجموعه التجريبيه مما يؤشر



إلى أن فنيات وانشطه اسلوب المقابلة التحفيزيه لها دور في مساعده الفرد على ادراك دافعه الشخصي وال حقيقي لتغيير كيف يتم التعامل مع مشكله ما و توجه افكاره باتجاه معين اذ ان من اهداف المقابلة التحفيزيه هي التشجيع على وضع خطة وصياغتها للتقدم نحو الاهداف المناسبه لالهام المسترشد بضروره التغيير في الوقت الذي يشعر على ما يحفزه حيال وضعه من اجل التغيير والتقدم وفقاً لذلك ، اذ اتفقت هذه النتيجه مع عدد من الدراسات وهي دراسه (Chens et al, 2012:49) و دراسة (عليوي وصادق ، 2021)، و دراسة (عبد، 2022).

### الوصيات : Recommendations:

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

### المقترحات : Suggestions :

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

### المصادر : References

- بوالشريش، نور الدين.(2020). دور المدرسة في الصحة النفسية للتلميذ ، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المجلد 2 العدد 4 : 257- 269.
- التميمي، محمود كاظم محمود.(2009). كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
- الياسري، محمد جاسم.(2010). الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1، دار الضياء للطباعه والتصميم .
- حسين، طه عبد العظيم..الارشاد النفسي ، ط1 . عمان : دار الفكر.
- ظافر هاشم الكاظمي..التطبيقات العلمية لكتابه الرسائل والاطار تاريخ التربية والنفسية ، بغداد.



- عبد، ازهار محمد. (2022). اثر برنامج ارشادي باسلوب المقابلات التحفيزية في تنمية التحفيز الذاتي لدى الطالبات اليتامى في المرحله الاعدادية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الانسانيه، قسم العلوم التربويه والنفسية.
- عليوي ، هدى عبد العاكس كنعان & صادق، سالم نوري. (2021). فاعلية اسلوب المقابلات التحفيزية في تخفيف الشيوخوه النفسيه لدى الطالبات فاقدات الوالدين في المرحله الاعداديه ، مجلة جامعة ديالى ، العدد (90).
- وزارة التربية العراقية. (2011). نظام المدارس الثانوي في العراق، رقم (3) مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، العراق .
- Baena, A. & Granero, A. (2015). **Prediction model of satisfaction with physical education and school.** *Journal of Psychology*, 20(1), 177- 192.
- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). **Affective structures among students and its relationship with academic burnout with emphasis on gender.** *International Journal of Instruction*, 11(1), 183-194.
- Borders, L. D., & Drury, S. M. (1992). **Comprehensive school counseling programs: A review for policymakers and practitioners.** *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 487–498.
- chen,Shuming, Creedy,Debra,lin,Hueyshyan ,wollin,judy.(2012). **Effects of motivational interviewing intervention on self-management, psychological and glycemic outcomes in type 2 diabetes: a randomized controlled trial Jun;49(6):637-44.**
- Ebel ,R.L, .(1972). **Essentials of educational measurement** ,New Jersey. Englewood cliffs , prentice – Hall.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-161.
- Kexlinger 'p ' (1979): **psychometric and psychology** ، London 'Academic press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). **Motivational interviewing: - Helping people change** (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Naami, A. (2009). **The relationship between quality of learning experiences and academic burnout among students of ShahidChamran** University of Ahvaz. *Psychological Studies*, 5(3), 117- 134.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S., & Salmela-Aro, K. (2003). *Bergen Burnout Indicator 15*. Helsinki: Edita.
- Nedim Bal, P.& Bilge, Y. (2017). **The Effect of Group Counseling Program on Dealing with School Exhaustion of 7th Grade Students.** *Journal of Education and Practice*. Vol.8.Issue.24.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). **School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity.** *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57
- Salmela-Aro, K., Näätänen, P., & Nurmi, J.-E. (2004). **The role of school in the lives of school-leavers.** *European Journal of Psychological Assessment*, 20(2), 208–230.