

كلية التربية للعلوم الإنسانية

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الإنسانية

2024
5054

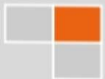


تحديات الواقع تحت مجهر العلوم
الإنسانية – رؤية شاملة لقضايا المجتمع
الراهنه

وقائع المؤتمر العلمي المدمج

تحرير
أ. فاطمة حسين عزيز حسين

SACC



كلية التربية للعلوم الإنسانية _____ المؤتمر العلمي المدمج 2024

مجلة أبحاث البصرة ((للعلوم الإنسانية))

سلسلة العلوم الإنسانية
مجلة فصلية محكمة ومفهرسة
تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة البصرة
العراق - البصرة

عدد خاص بوقائع المؤتمر الدولي الإلكتروني الثالث المدمج لكلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة
البصرة / المعنون بـ (تحديات الواقع تحت مجهر العلوم الإنسانية – رؤية شاملة لقضايا المجتمع
الراهنة) المنعقد بتاريخ من 24 الى 25 نيسان 2024

مواقع واشتراكات المجلة في المستوعبات العلمية

-موقع المجلة الرسمي <https://bhums.uobasrah.edu.iq>

-الترقيم الدولي 2707-3599 ISSN Online

-ISSN Print 2707-3580

-معامل التأثير العربي (0,94)

=(AIF)-

-معامل التأثير والاستشهادات (أرسيف) (Arcif Analytics)

_____ (0.0473)

-المجلة مسجلة في الموقع العالمي للابادش العلمي Google Scholar

-<https://scholar.google.com>

-www.iasj.net

IRAQI Academic Scientific Journals

-رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد 1183 لسنة 2009

((www.udledge.com))



Journals(www.ijournals.my) (1

i-Focus(www.ifocus.my) (2



كلية التربية للعلوم الإنسانية _____ المؤتمر العلمي المدمج 2024



الكاتب: مجموعة من الباحثين

الكتاب: **تحديات الواقع تحت مجهر الإنسانية – رؤية شاملة**

لقضايا المجتمع الراهنة

الناشر: كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة

تحرير: الأستاذ الدكتور نداء محمد باقر الياسري\ الأستاذة فاطمة حسين عزيز

الطبعة الأولى: 2024

صورة الغلاف : تصميم الأستاذة فاطمة حسين عزيز

وقائع المؤتمر العلمي المدمج

(**تحديات الواقع تحت مجهر الإنسانية – رؤية شاملة لقضايا المجتمع الراهنة**)

للفترة من 24 الى 25 \ نيسان 2024



أثر برنامج ارشادي معرفي مقترح لخفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا

أ.م.د. اكثار خليل إبراهيم م.م. حسن شعبان حسن

جامعة البصرة /كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم الارشاد النفسي

ملخص البحث

الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي المعرفي، القلق الأكاديمي، طلبة الدراسات العليا

ولنقل هذه المشكلة الى حيز الدراسة والبحث تبني الباحثان مجموعة من الأهداف:

1- التعرف على القلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا

2- بناء برنامج معرفي مقترح لخفض القلق الأكاديمي

وإشارات النتائج الى التالي

. أظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند افراد عينة البحث في القلق الأكاديمي.

➤ وفي ضوء نتائج البحث وضع الباحثان بعض الاستنتاجات و التوصيات ابرزها :

➤ يعاني افراد عينة البحث من القلق الأكاديمي وذلك بسبب التصورات التي التصورات والأفكار التي يحملونها حول كتابة البحث .

➤ بناءً على النتائج التي توصل إليها هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

1- تطبيق برنامج الدراسة الحالية من اجل خفض القلق عند افراد عينة البحث.

مشكلة البحث

يعد طلبة الدراسات العليا من الفئات التعليمية الأكثر عرضة للضغوط الأكاديمية منها والتخطيط للعمل والجانب الصحي للطلاب من تغذية صحية ونوم كافي فضلا عن اختيار الموضوع (عنوان البحث) وإقناع أعضاء اللجنة العلمية به ووضع خطة للسمنر لذي يقدمه ا كما تعد العلاقة الانسانية والتربوية بين الطالب والمشرّف الذي وقع عليه الاختيار للأشراف على مشروع البحث عامل أساس في شعور الطالب بالأمن النفسي والاستقرار وزيادة تركيزه واهتمامه في عمله .

كما ان البيئة التعليمية الأكثر صرمة غالبا ما تتفاقم فيها الضغوط التي لاتعد ولا تحصى والتي من شأنها ان تجعل الطالب يمر بحالة من القلق والخوف والتفكير بكيفية التعامل مع كل موقف من المواقف التي وجّهها .

(Heller,&Cassady,2017:10)

ويعد القلق لدى طلبة الدراسات العليا حول كتابة وإنجاز مشروع البحث ليس بالأمر الجديد في مؤسسات التعليم العالي مما زاد من قلق إدارة الجامعة حيث لا يتطابق عدد الطلبة المقبولين في الدراسات العليا مع عدد

الخريجين لكون معظم الطلبة يتخلفون عن دراستهم بعد انتهاء مرحلة المقررات حيث ان بعض الطلبة لا يتمكنون من اكمال دراستهم في وقت قياسي نتيجة الشعور بالقلق عند تقديم تقرير البحث قد يحتاج البعض الى Kennedy, el at ,2020 وقت أطول او نسخ او سرقة تقارير بحثية او استئجار من يقوم بالكتابة بدلا عنهم)

هناك عدة مواقف تسبب قلق الكتابة للبحث لدى طلبة الدراسات منها ما يتعلق بالتكيف مع أسلوب جديد في الكتابة لم يعتاد عليها الطالب كورقة بحثية او أطروحة مثلا كذلك الكتابة لجمهور صعب الا وهو الأستاذ

الذي ينتقد الاعمال السابقة وبشدة فضلا عن خبرة الطالب السابقة عما قدمه من بحث، كما حدد (كون 2016

ان قلق كتابة البحث مرتبط بعوامل متنوعة اجتماعية واكاديمية منها ما مرتبط بدرجات الفصل الدراسي ومواعيد الورقة البحثية او الخوف من الفشل وضغوط الحياة والطبيعة التنافسية لتحقيق انجاز (holmes,2018,pp65)عالي اضع الى ذلك قلق الطالب من الأستاذ المشرف صعب الارضاء ولا يفوتنا ان نذكر عامل الزمن وادارته اثرا بالغا في انجاز بحثه يجعل الطالب في حالة من الصراع مع الوقت وشعوره بالحيرة والارتباك من توقع الإخفاق مستقبلا او التوجس من تأخر انجاز عمله البحثي لاسيما اذا كان عملا ميدانيا يحتاج الى جمع عينات وفحصها او ي عمل تجريبي تطبيقي يتطلب وقتا لإتمامه كما تلعب الأدوار الاجتماعية والمهنية التي يلعبها طالب المرحلة البحثية كممارسة العمل اثناء الدراسة فضلا عن مسؤوليات الاسرة او الاهل مما يوسع دائر الصراع والقلق. وقد يؤدي ذلك الى شعور بحالة من الاكتئاب عند الطلبة ومما ينعكس اثر ذلك بشكل سلبي كبير على مستويي الاكاديمي والنفسي وقد يعاني هؤلاء الطلبة من اعراض الاكتئاب صعوبة في النوم وتغيرات في الوزن وزيادة احتمالية الأفكار الانتحارية بالإضافة الى مشاكل التعلم الاكاديمي.

(Horn, 2010: 245) ولكون الباحثين كانوا قد خبروا صراع الطالب في المرحل البحثية والارهاصات التي يمر بها دعتهما الحاجة تناول هذا الموضوع كمسكلة تتطلب تدخل ارشادي للتخفيف من اثارها النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

نتلخص مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل يتمتع طلبة الدراسات العليا بالقلق الأكاديمي؟

أهمية البحث

1. تعد المرحلة البحثية من المراحل المهمة في حياة الطالب الجامعي ومسيرته العلمية نحو تحقيق الطموح
2. حالة القلق في الحياة الاكاديمية عامل يؤثر سلبا او إيجابا حيث قد يدفع الطالب نحو المثابرة وقد يستنفذ طاقته المعرفية والانفعالية
3. الضغوط الاكاديمية التي يعانيها طلبة الدراسات العليا تخفف باختلاف خصائصه الشخصية وتخصصه وقدراته
4. يترك التوتر والقلق الناجم عن متطلبات البحث أثره على الحياة الاجتماعية والنفسية للطلاب

5. بناء برنامج مقترح للخفض من القلق لدى طلبة الدراسات العليا من الأهمية بمكان في رفع الإنجاز والكفاءة المعرفية والشعور بالرضا عن القدرات والمهارات الشخصية الأكاديمية

6. قلق الكتابة لدى طلبة الدراسات بدرجة متوسطة لدى الاقدم من الطلبة اكثر من الجدد وان اكثرهم (HO,2010)فاعلية ذاتية اقلهم قلقا في كتابة البحوث)

7. حال الاكتئاب والقلق التي يعانيها طالب الدراسات العليا بمعدل ستة اضعاف عدد السكان مما يؤثر ((Wyatt,2013 Oswalt على الصحة العقلية للطلاب ورفاهيته وانتاجه الأكاديمي)

اهداف البحث

1- التعرف على القلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا

2- بناء برنامج معرفي مقترح لخفض القلق الأكاديمي

حدود البحث

الحدود البشرية: طلبة الدراسات العليا من الماجستير والدكتوراه في المرحلة البحثية

الحدود الزمانية: 2024/2023

الحدود المكانية: جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الإنسانية

تحديد المصطلحات

Academic Anxietyالقلق الأكاديمي

- زهران (1997): حالة من التوتر المستمر نتيجة لتوقع تهديد فعلي او رمزي يصحبه اعراض جسمية ونفسية ومخاوف غامضة (عبد الله، 2015، ص192)

Dobson,2012-عرفه هو ما يعاني منه الطلبة من مشاعر الخوف تجاه مهامهم الأكاديمية (هنداوي، 2020، ص8)

Merc,2016-القلق المصاحب لدراسة المناهج البحثية والمتضمن الخوف المرتبط بالمصادر والمكتبة وكتابة البحث واختيار عنوان البحث ولغته ومفرداته وإحصائيات والكفاءة البحثية المدركة (سيد، 2020، ص298)

-تعريف الجمعية الأمريكية في علم النفس: عاطفة تتميز بمشاعر التوتر والأفكار القلقة تشمل اعراض القلق العصبية، وعدم الارتياح والشعور بالهلاك الوشيك والتعرق والقلق وانخفاض القدرة على التركيز ونوبات (Christopher et al, 2023) (الهلع والتهيج والصداخ

البرنامج الإرشادي المعرفي: مجموعة من الإجراءات والأساليب المخططة والمنظمة القائمة على الأطر النظرية المعرفية وفق مدة زمنية محددة تهدف لتعديل الأفكار والسلوكيات المسترشدين للوصول الى حالة التوافق النفسي

طلبة الدراسات العليا: هم الطلبة المقبولين في التخصصات المختلفة في اقسام الجامعات العراقية لنيل شهادتي الماجستير والدكتوراه ممن في المرحلتين التحضيرية والبحثية .

Academic Anxiety: أولا: القلق الأكاديمي

يعد القلق عملية معرفية تتضمن بشكل أساسي على نشاط لفظي وعلى التصور- العملية العقلية كما تعد العملية التصورية عمليتان معرفيتان ذات تأثيرا مختلفا على استجابة الفرد النفسية-الجسمية للمادة الانفعالية. أشار بيك بأن القلق ناجم من فكرة معينة مشحونة بالمشاعر المتعلقة بفشل الفرد في مجال معين من وجهة نظره، فضلا عن مشاعر عدم الكفاءة ناجمة من الفشل او توقع الفشل في مخططات الفرد المعرفية وذلك اما بسبب مبالغة او مثالية الفرد في تقييم قدراته او تعدد خياراته المهمة في حياته وعدم القدرة على الحسم او البت فيها او لانشغاله بعدة مجالات واخفاقه في تحقيق أي انجاز فيها، وقد ينجم القلق من انعدام التطابق بين أفكار الفرد عن نفسه وما يؤديه فعلا او عدم الانسجام بين طموحاته وقدراته (بلان، ص3، 2015)

يلعب المعنى من وجهة نظر بيك دورا كبيرا في اثارة القلق ونجد ذلك جليا في التنوع والاختلاف الواسع للمواقف المسببة لانفعال القلق اصف الى ذلك اختلاف درجات القلق ذاته لدى مختلف الافراد نجد من لديه قلق من اللقاء كلمة امام مجموعة من الناس يعطي صفة كارثية للموقف المسبب للقلق بينما لا يعني ذات الموقف شيئا للآخرين فالمعاني الشخصية عادة ما نلصقها بالأشياء والمواقف المأمونة كما يشخص المرء المواقف الخطرة بناء على حكم مبدئي وتقديره لتسمية الموقف المهدد ثم يقدر احتمالية الضرر والشدة بعد ذلك يأتي التقدير الثاني يحدد من خلاله قوته الدفاعية على مواجهة وابطال مصادر الخطر واحتوائها وكلما زاد حجم مصادر الخطر كانت شدة القلق اكبر ويختلف الخوف عن القلق فالأول تقدير معرفي للخطر اما الثاني استجابة فسيولوجية بغضضة نتيجة للخوف (بيك، 55-112، 2000)

اربع ابعاد للقلق الاكاديمي: (Ajay,2016) حدد

1.القلق العام مرتبط بتوقع الفشل في أداء المهام

2.القلق بشكل اعراض فسيولوجية

3.القلق الناجم من صعوبة تأدية المهام ونفاذ الوقت دون جدوى

4.عجز المهارات الاكاديمية والقلق بشأن أدائهم وما متوقع منهم (هنداوي، ص9، 2020)

دراسات سابقة

دراسة الموسوي 2021

هدفت الدراسة التعرف الى القلق الاكاديمي وعلاقته بتوقعات النجاح والفشل وتنظيم الانفعال المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط ، ولتحقيق اهداف الدراسة تبنت الباحثة مقياس أيني 2014، ومقياس عبد المجيد محمد 2018 لقياس توقعات النجاح والفشل ولقياس تنظيم الانفعال المعرفي تبنت مقياس الوائلي 2019 وبعد تطبيق أدوات الدراسة على 400 طالب وطالبة خلصت نتائج البحث الى وجود قلق اكاديمي لصالح الذكور من طلبة

الماجستير ، ووجود توقعات بالنجاح والفشل وكذلك تنظيم الانفعال المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا اللذان يسهمان في اسهاما عكسي في متغير القلق، كما لا توجد فروق وفق متغير التخصص للمقاييس الثلاث (الموسوي، ص11، 2021)

دراسة أبو غزالة، الصباح 2021

هدفت الدراسة الى التعرف الى انتشار اعراض القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية حيث طبقت الباحثتان مقياس القلق (حالة وسمة) لسبيلرجر على عينة قوامها 233 طالب وطالبة وظهرت نتائج الدراسة ان نسبة انتشار القلق لديم 5,6% و 60,1% بدرجة متوسطة و34,35 بدرجة منخفضة كما توجد علاقة طردية موجبة بين اعراض القلق كحالة واعراض سمة القلق كما لا توجد فروق دالة احصائية في القلق كسمة تعزى لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية والدخل، كما لا توجد فروق عل مقياس القلق كحالة تعزى لمتغير الجنس، التخصص، الدخل ، الحالة الاجتماعية عدا متغير العمر(أبو غزالة والصباح، ص1، 2021)

دراسة خليفة ، 2022:

هدفت الدراسة الى التعرف اثر برنامج ارشادي بالواقع للتعامل مع الضغوط الاكاديمية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا ولتحقيق اهداف الدراسة طبق مقياس الضغوط الاكاديمية (اعداد الباحثة) على عينة قوامها 40 طالب وطالبة بواقع 20 للضابطة و20 للتجريبية وخلصت نتائج الدراسة الى وجود فروق احصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيق البعدي والقبلي للتجريبية لصالح البعدي، وفروق احصائية بين متوسطي رتب التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح التجريبية وفروق بين التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط الاكاديمية (خليفة، ص1، 2022)

(Holmes, baltrinic,davis ,2018) دراسة

هدفت الدراسة التعرف على المخاوف والأفكار لدى طلبة الدراسات العليا بشأن الأمور الأكاديمية أو تقنية كتابة البحث وخلصت نتيجة الدراسة ان حدد طلاب الدراسات العليا ثلاث أسباب رئيسة لقلق الكتابة أولها: قلة الوقت المخصص لأنشطة الكتابة، ثانيا: نقص المهارات في استخدام الموارد العلمية كما وصت الدراسة ضرورة وضع استراتيجيات لإكساب الطلبة الكفاءة الكتابية في وقت مبكر من دراستهم .

(Holmes, baltrinic,davis ,2018,p65)

دراسة(Cassady el at, 2019)

هدفت الدراسة الى التنبؤ بأكتئاب الطالب باستخدام التدابير العامة والقلق الاكاديمي أظهرت النتائج ان مقياسا واسعا من العصائية كان مؤشرا ذات معنى للاكتئاب فضلا عن اكتشاف اعراض الاكتئاب كما أظهرت النتائج وجود قلق اكاديمي وقلق الاختبار لدى الطلبة.

(Cassady el at, 2019 :1),

إجراءات البحث التي تحقق أهدافه ابتداءً من تحديد منهجية البحث ومجتمعه واختيار العينة، وإجراءات بناء أداة البحث الى الوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة بيانات البحث وكما يلي:

أولاً: منهجية البحث: Methodology of Research

وقد استخدم الباحثان المنهج الشبه التجريبي لتحقيق اهداف البحث الحالي

ثانياً: مجتمع البحث Research population

يتكون مجتمع من طلبة الدراسات العليا لمرحلتى الماجستير والدكتوراه في كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة للعام الدراسي 2023-2024.

ثالثاً: عينات البحث Research samples

حيث بلغت عينة البحث الحالي (64) طالب وطالبة بطريقة عشوائية البسيطة، تتكون عينة البحث من طلبة الدراسات العليا لمرحلتى الماجستير والدكتوراه في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة

رابعاً: أدوات البحث Tools of the research

تحقيقاً لأهداف البحث تطلب توفير أداة لقياس القلق الأكاديمي عند افراد عينة البحث :

مقياس القلق الأكاديمي : بعد اطلاع الباحثان على عدد من مقاييس للقلق الأكاديمي وفقد تم تبني مقياس (Cassady,at el 2019) للقلق الأكاديمي عند طلبة الجامعة .

وبالرجوع الى الاطار النظري المتبنى في هذا المجال اعتمد الباحثان على تعريف

((Cassady,at el 2019)) () والذي يعرفون القلق الأكاديمي بأنه (بناء واسع من يغطي المخاوف المتعلقة بالانشطة الأكاديمية النموذجية والخوف من انخفاض الأداء مقارنة باقرانه .والقلق بشأن التعامل مع المسؤوليات والشعور بالتوتر داخل المؤسسة التعليمية .

((Cassady,at el 2019 : 3))

بعد ان تم ترجمته من قبل الباحثان من قبل المختصين في اللغة الإنكليزية وتم ترجمته للغة العربية وتم صياغته مرة أخرى من قبل مختص في اللغة العربية حتى يكون سليم من الناحية اللغوية

الخصائص السيكمترية لمقياس القلق الأكاديمي :

أولاً: الصدق Validity :

1.صدق المحكمين .

وتم عرض الأداة على مجموعة من المختصين والبالغ عددهم 10 من المختصين في الارشاد النفسي في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة وقد بلغة نسبة اتفاق المحكمين على مقياس القلق الأكاديمي و فقراته ما نسبته (100%). ومقياس وأصبحت أداة البحث جاهزة.

الصدق المعايينة: وضوح تعليمات المقياس وفهم عباراته (العينة الاستطلاعية)

وللتأكد من وضوح فقرات المقياس للمفحوصين بصياغتها اللغوية، وقياس الزمن المستغرق للإجابة عليه، تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية مكونة من (10) طالب وطالبة وتبين أن الفقرات جميعها واضحة ومفهومة للطلاب، واوجد الباحث الزمن المستغرق للإجابة على فقرات المقياس استراتيجيات التحكم بالفكر وتراوح بين (8-10) دقيقة بمتوسط (9) دقيقة.

ثانياً- الثبات Reliability

يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس وتم استخراج بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار بعد ان تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ حجمها (10) طالب وطالبة، ثم أعاد تطبيق الاختبارين مرة أخرى بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول وبعد تحليل بيانات التطبيقين ومعالجتها إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون قيمته المحسوبة (91) لمقياس القلق الاكاديمي.

المقياس بصورته النهائية :

بعد سلسلة الاجراءات التي اتبعها الباحثان لإعداد المقياس أصبحا المقياس القلق الاكاديمي بصورتها النهائية من دون تعديل عليه و المكون من (11) فقرة . وله اربع بدائل في الاتجاه الذي يقيس الظاهرة وهي كالتالي (تتطبق علي تماما (4) درجات- وتطبق علي نوعاً ما (3) درجات- وتطبق علي قليلاً (2) درجات- لا تنطبق علي اطلاقاً (1) درجة.

وكان اقصى حد للمقياس هو (44) درجة وادنى حد له (11) درجة في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (27.5) درجة.

وقد تم وضع مؤشرات لبيان مستوى القلق ومن قبل معدي المقياس الأصلي (Cassady, at el 2019) وهي كلاتي:

-قلق اكاديمي بسيط من (15-20) درجة

-قلق اكاديمي متوسط من (21-25) درجة

-قلق اكاديمي مرتفع من (26-44) درجة.

الوسائل الإحصائية :

وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الأساليب الإحصائية لتحقيق اهداف البحث الحالي خامساً: البرنامج الإرشادي.

1- العلاج المعرفي:

تأسس العلاج المعرفي بواسطة ارون بيك في جامعة بنسلفانيا في أوائل الستينات من القرن الماضي كعلاج منظم وتم معالجة الكثير من المشكلات النفسية أمثال القلق و التفكير السلبي والاكتئاب وغيرها .(بيك , 2007: 17).
القلق : اشار بيك 1976 إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستتبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفراط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة انهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل. ويفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمرضى القلق بأن الافكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الاذى المتوقع وشدته في

المواقف المستقبلية ، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي. (مجد، 331: 2010)

2- الأساليب المعرفية

- 1- أسلوب الحوار السقراطي :وهو احد الأساليب المعرفية التي يتم استخدامها من خلال طرح الأسئلة من اجل اكتشاف أنماط التفكير المختلفة وظيفياً.(أبو اسعد و الازيدة, 2015: 202)
- 2- مراقبة الأفكار: وهو الأسلوب الذي يتم من خلاله مراقبة الأفكار السلبية عن طريق اثاره امثلة حية للمسترشد من اجل بيان الأفكار المثيرة قلق والاستجابات الانفعالية المصاحبة لها. (أبو اسعد و الازيدة, 2015: 201)
- 3- إعادة عزو الصفات :وهي العملية التي من خلالها إعادة المسترشد لفترة زمنية سابقة من اجل النظر للعوامل المسببة لنواتج السلبية مثل لوم الذات وغيرها.(نينا و درايدن, 2018: 127)
- 4- التخلص من التفكير الكارثي: ويقصد به ان يتم مساعدة المسترشد على مواجهة الرعب والحالات الانفعالية السلبية التي حدثت بسبب موقف مثير للقلق من خلال رؤية انفسهم بان يتعاملوا مع التوقعات الكارثية بطريقة كيفية. (نينا و درايدن, 2018: 128).
- 5- تكتيك المزايا والعيوب : يتم من خلاله اكتشاف مميزات و عيوب الالتزام بفكر معين ومن خلال مناقشته كل ميزة وعيب يتعلم المسترشد إعادة النظر في افكره التي تسبب القلق وتغيير سلوكياته غير المنتجة . (نينا و درايدن, 2018: 123)
- 6- العقد السلوكي : وهو من الإجراءات التي تستخدم في تغيير السلوك وهو عبارة عن وثيقة مكتوبة بين طرفين للقيام بمهمة محددة في وقت زمني محددة.(أبو زيد, 2017: 297)
- 7- الاسترخاء الذهني: وهو احد الأساليب الارشادية التي تستخدم من اجل انفصال الذهن المسترشد عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلة المسترشد او صورة او كلمة وتستمر لمدة زمنية اكثر من 15 دقيقة . (الجبوري, 2015: 341)
- 8- لعب الدور: ويستخدم بعد ان يتم وصف سلوك الذي حدث معه الموقف ويقوم المرشد بعمل نفس دور الشخص ذلك الشخص ويوم المسترشد بعمل دوره هو.(أبو اسعد و الازيدة, 2015: 209)
- التهويل : وهو تركيز المسترشد على موقف معين ويحاول تضخيمه والمبالغة فيه وتقليل الجوانب السلبية فيه . (كورين واخرون, 2008: 38)
- 9- مناقشة الحوار الداخلي :وهو الأسلوب الذي يتم من خلاله اثاره الحوار الداخلي للمسترشد ومناقشته من اجل تغيير مشاعره وافكاره . (أبو اسعد و الازيدة, 2015: 210)

3- التخطيط للبرنامج المعرفي

ولغرض بناء البرنامج تم استخدام نموذج بوردرز ودروري (1992) وكما هو موضح في الرسم التالي



(Borders & Drury , 1992 , p 488)

2- تحديد الأولويات الحاجات

وقد تم تحديد الأولويات الحاجات بناءً على فقرات المقياس وكما هو موضح بالجدول ادناه:

ن	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المعنوي
1	غالبًا ما أشعر بالقلق من أن أفضل جهدي في البحث ليس كما هو متوقع.	3.	0.71
2	أقضي الكثير من وقتي في الجامعة قلقًا حيال ما هو القادم.	2.8	0.71
3	غالبًا ما أشعر بالقلق من أنني لا أقوم بإنجاز توجيهات مشرف البحث بشكل صحيح.	2.8	0.71
4	أميل إلى تأجيل إعمالي الخاصة في أداء مهامتي لأنها تسبب لي الإجهاد.	2.	0.71
5	أميل الى ان كل أساتذتي مخيفين.	2.7	0.69

0.6	2.7	أواجه صعوبة في التعامل مع مسؤوليات البحثية.	
0.6	2.	لدي شعور بالرغبة عندما أكون في مناقشة بحثي أمام أساتذتي.	
0.6	2.4	غالبًا ما أشعر بالمرض عندما يتعين علي العمل على مهمة بحثية كبيرة.	
0.6	2.4	أنا أقل من زملائي ثقة في موضوع بحثي.	
0.6	2.	هنالك شيء ما في الجامعة يخيفني.	10
0.5	2.	أنا قلق بشأن ما يعتقد زملائي حول قدراتي البحثية.	1

الهدف العام للبرنامج: تحقيق التوافق النفسي والأكاديمي للطلبة الدراسات العليا

عدد الجلسات: 13 جلسة

زمن الجلسة المقترحة: ساعة واحدة

جلسات البرنامج المعرفي المقترح لخفض القلق الاكاديمي

ت	عنوان الجلسات	الحاجات	الأهداف الخاصة	الأساليب المعرفية	التقويم البنائي	الواجب المنزلي
	تعريفية	تعارف المرشد بالمجموعة الارشادية	ان يعرف عن نفسه ان يتعرف على أعضاء المجموعة ان يطبق مقياس القلق الاكاديمي	التساؤل/ التوضيح المناقشة	هل هناك أسئلة لدى المسترشدين يراد الاستفسار	ما هي الأسئلة حول البرنامج
2	التعريف بهدف البرنامج	التعريف بهدف البرنامج العام تحقيق التوافق الاكاديمي	ان يعرف بالهدف العام للبرنامج ان يسمح بتعارف أعضاء المجموعة مع بعض	العقد السلوكي	ما هو الهدف من الاشتراك في البرنامج	تطبيق استمارة العقد السلوكي

1	الجهد البحثي المتوقع	غالبا اشعر بالقلق من ان أفضل جهدي في البحث ليس كما هو متوقع	ان يتعرف على الأفكار المسببة للقلق البحثي ان يضع توقعات سلبية وايجابية للجهد البحثي	الوعي بالأفكار تقديم تفسيرات بديلة	حدد افكارك المتوقعة تجاه شروعك البحثي	ضع مدرج لتطور جهدك البحثي
4	قلق المهام المستقبلية	اقضي الكثير من وقتي في الجامعة قلعا حيال ما هو القادم	ان يحدد مصادر القلق المتوقع ان يقيم بشكل موضوعي اخفاقاته	الاقلال من إضفاء الصفة الكارثية	عدد مصادر القلق المستقبلي	عد ثلاث مخاوف مرتبطة بعملك وقيما منطقيا
5	الشعور بالتقصير البحثي	غالبا ما اشعر بالقلق من انني لا أقوم بإنجاز توجيهات مشرف البحث بشكل صحيح	ان يحدد مواطن الضعف والقوة ان يشعر بالامتنان لإنجازه الذاتي ان يكافئ نفسه	قيم مستوى مسؤوليتك عن الشعور بالإخفاق	اذكر أسباب قلقك حيال توجيهات المرشد	
6	التسويف البحثي	اميل الى تأجيل اعمالي الخاصة في أداء مهامي لأنها تسبب لي الاجهاد	ان يتعرف على مفهوم التسويف ان يحدد أسباب التسويف ان يحدد الأطراف المسؤولة عن التسويف	عادة عزو الصفات	ما هي مساوي التسويف البحثي	حدد اعمالك المنجزة بالأسبوع الأخير
7	المخاوف المتصورة	اميل الى ان كل اساتذتي مخيفين	ان يحدد مصادر الخوف ان يتعلم الوصف الدقيق والموضوعي لمصادر الخوف	الاقلال من إضفاء الصفة الكارثية	ما هي مخاوفك المتوقعة حدد العبارات التي بها مخاوفك	ارسم مخطط توضح فيه الأشخاص المخيفين وفهم بشكل موضوعي
8	المسؤولية البحثية	واجه صعوبة في التعامل مع مسؤولياتي البحثية	يحدد اشكال الصعوبات البحثية ان يقيم وبدقة مسؤولياته من (0-100)	إعادة عزو الصفات	ما هي صعوباتك البحثية حدد ثلاث من مسؤولياتك البحثية	خطط هرم توضح فيه أولويات مسؤولياتك البحثية

رهاب مواجهة الأساتذة	لدي شعور بالرغبة عندما أكون في مناقشة حثي امام اساتذتي	التعرف على أسباب الرهاب	التدريب على الاسترخاء	ما هي إيجابيات التدريب على انواع الاسترخاء	استمع الى مقطع فيديو للتدريب على الاسترخاء واتبع التعليمات وطبقها
10 الاجهاد الجسدي	غالباً ما اشعر بالمرض عندما يتعين علي العمل على مهمة بحثية كبيرة	ن يقيم الحدث بموضوعية، يتوقع النجاح والفشل في كل مهمة بحثية	لاقلال من إضفاء الصفة الكارثية	ما هي ادلتك على عمل جدول تحدد من وقع السلبي دائما خلاله بموضوعية هامت المنجزة والتي لم تنجز	
11 ثقة بالذات البحثية	أقل من زملائي ثقة في موضوع بحثي	يتعرف على مفهوم الثقة بالذات	مناقشة الحوار الداخلي	ما هو الحوار الذاتي الذي خاطب به نفسك	اذكر أحاديثك الإيجابية عن نفسك
12 المخاوف الجامعية	نالك شيء ما في الجامعة يخيفني	ان يحد ما هي مصادر مخاوفه الجامعية ان يتدرب على الموضوعية في وصف الاحداث	لاقلال من إضفاء الصفة الكارثية	ما هم المخاوف الجامعية التي تشعر بها	حدد مخاوفك الشخصية والبحثية
13 معتقدات الزملاء	انا قلق بشأن ما يعتقده زملائي حول قدراتي البحثية	ان يحدد نقاط القوة والضعف في قدراته البحثية ان يحلل اعتقادات زملائه حول قدراته	تكنيك المزايا والعيوب	عدد اهم النقاط السلبية والاييجابية التي يعتقدها زملائك عنك	خطط جدول بإنجازاتك البحثية من وجهة نظر زملائك
14 الجلسة الختامية	تحضير المجوعة التجريبية لانهاء البرنامج	تهيئة أعضاء المجوعة التجريبية للاعتماد على انفسهم والاستفادة من المفاهيم المكتسبة	تلخيص اهم المحاور والتركيز عليها والتذكير بها	كيف ستعمم ما تعلمته في نشاطات الحياة الاكاديمية	تقديم الشكر والامتنان لروح التعاون والمشاركة الإيجابية في البرنامج

نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل لها هذا البحث على وفق أهدافه المرسومة ومناقشة النتائج، ومن ثم بيان التوصيات والمقترحات في ضوء هذه النتائج.

الهدف الأول : تعرف الى القلق الاكاديمي عند طلبة الدراسات العليا.

لتحقيق هذا الهدف طُبّق مقياس القلق الاكاديمي على عينة من (64) من طلبة من الذكور والاناث ، وتم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة ومجتمع لعينة وكما هو وموضح في الجدول ادناه:

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
64	29.5	5.94	28	63	2.6	1,68	لـة إحصائياً عند (0,05)

أظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند افراد عينة البحث في القلق الاكاديمي .حيث بلغ المتوسط الحسابي لافراد العينة (29.5) وبانحراف المعياري (5.94) في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (27.5) وان القيمة التائية المحسوبة والتي مقدارها (2.6) هي كبر القيمة التائية الجدولية المقدرة ب(1,68) عند مستوى دلالة احصائي(0.05) ودرجة حرية (63). وفي ضوء هذه النتيجة تبين ان افراد عينة البحث الحالي يعانون من قلق اكااديمي ,وبناء على نظرية بيك فان افراد عينة البحث لديهم أفكار مشحونة بالمشاعر المتعلقة بالفشل في اجتياز هذه مرحلة فضلا عن مشاعر عدم الكفاءة ناجمة من الفشل او توقع الفشل في مخططاتهم المعرفية بسبب مبالغة او مثالية في تقييم قدراتهم و انعدام التطابق بين أفكارهم عن انفسهم ومايتم تأديته في الواقع و عدم الانسجام بين طموحاته وقدرات لديهم . (بلان، 2015: 5) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من دراسة الموسوي (2021)و دراسة (أبو غزالة، الصباح 2021)و (Cassady el at, 2019).

ويرى الباحثان ان مرحلة الكتابة (البحثية) مرحلة في حد ذاتها تشكل نوع من الضغط النفسي لكثرة متطلباتها وكذلك للتصورات والأفكار التي يحملها طلبة حول انجاز كل مهمة من مهامها الأساسية وكذلك التكلفة المادية والية التكيف والانسجام ما بين المسؤوليات الاسري والاجتماعية وبين إنجازها بمستوى العالٍ .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

1- يعاني افراد عينة البحث من القلق الاكاديمي وذلك بسبب التصورات التي للتصورات والأفكار التي يحملونها حول كتابة البحث .

➤ التوصيات :

بناءً على النتائج التي توصل إليها هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

2- تطبيق برنامج الدراسة الحالية من اجل خفض القلق عند افراد عينة البحث.

3- تقديم دورات متخصصة من اجل تع للطلاب الجامعي وزيادة تماسكه بالقيمي المجتمعية.

➤ المقترحات :

يقترح الباحث في ضوء نتائج هذا البحث المقترحات الآتية :

1- إجراء دراسة حول استراتيجيات القلق الأكاديمي عند طلبة المراحل الثانوية .

2- إجراء دراسة القلق الأكاديمي وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية أخرى (نوع السكن ، الديانة ، القومية)

المصادر العربية

➤ أبو اسعد، احمد عبد اللطيف والازايدة ،رياض عبد اللطيف (2015)"الأساليب الحديثة في الارشاد النفسي والتربوي .ط1.مركز دبيونو لتعليم التفكير .عمان الأردن.

➤ أبو زيد ، احمد محمد (2016) " تحليل وتعديل السلوك الإنساني " .ط1 دار النشر الدولي .المملكة العربية السعودية.

➤ ابو غزالة، اباة ياسر والصباح، سهير سلمان(2021) " مدى انتشار اعراض القلق لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية" ، مجلة اتحاد الجامعات العربية في التعليم العالي، المجلد 41، العدد 3

➤ بلان، كمال يوسف (2015) "نظريات الارشاد والعلاج النفسي" ، ط1، دار الاعصار العلمي .الادن

➤ بيك، ارون (2000) "العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية"، دار الافاق العربية، ط1، القاهرة

➤ بيك ،ارون (2007) "العلاج المعرفي الأسس والابعاد " . ط1 المشروع القومي للترجمة . القاهرة .

➤ الجبوري ،علي محمود كاظم (2015)"تعديل السلوك " ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع .عمان الأردن.

➤ شبيب، احمد محمد والبلوشريه، عائشة بنت حسين (2017) " دراسة الفروق في القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من الجنسين في ضوء تخصصاتهم العلمية"، العدد 30

➤ عبد الله، احمد عمرو (2015) " الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة"، دار المنظومة مجلد 25، العدد 2

➤ كوروين ،بيرني و،رودل، بيتر، بالمر ،ستيفين .(2008)"العلاج المعرفي-السلوكي المختصر " ط1.ابيتراك للنشر والتوزيع.

➤ محمد ،هبة مؤيد (2010) : "قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات" مجلة البحوث التربوية والنفسية". العدد السادس والعشرون .مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية.

➤ مهدي، عبدالله عبد الرحمن(2019) " فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية جامعة القدس المفتوحة"، فلسطين

➤ الموسوي، زهرة حيدر جاسم محمد(2021)" علاقة القلق الأكاديمي بتوقعات النجاح والفشل وتنظيم الانفعال المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط"، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، بغداد

➤ نينا، مايكل و درايدن .ويندي(2018)"العلاج المعرفي السلوكي " مكتبة انجلو المصرية .

➤ هنداي، احسان نصر عطا الله (2020) "اثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الانعصاب) والقلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية،

مجلد 30 العدد 107

- Border. & Drury, Dianne, sandra.(1992). "Social learning Adhibition causal stability Interoperations of Expectancy of Success", journal of personality Vol 70
- .Cassady,J.C.,Piersion,E.E.,& Starling.(2019)."Predicting student depression with measures of general and academic anxieties". Frontiers in Education Psychology,4(11).
- Heller,m.L.&Cassady,J.C.(2017)."The impact of perceived barriers,Academic anxiety and resource management strategies students".first year exp.
- Holmes, Barbara, Eric, Baltrinic, Arielle, Davis, Angst(2018) "about academic writing graduate students at the brink", contemporary Issues in Education Research-Second QUARTER,2018,Vol 11,N2
- Horn,p.J.and Wuyek,L.A(2010)."Anxiety disorders as a risk factor for subsequent depression".int.J. Psychiatry Clin. Pract .
- Kennedy Margaret G, Williams Elsie, Asodike Victoria(2020) "Anxiety in writing research report among graduate students in Ignatius ajuru university", faculty of education, rivers state, Nigeria
