

## برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي لتلاميذ

### المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا

#### إعداد

نهاد محمد محمود

#### إشراف

أ.د / سليمان محمد سليمان

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة بني سويف

#### مستخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) تلميذ تمتد أعمارهم بين (١٤-١٨) عام بمتوسط (١٦). مقسمين مجموعتين، مجموعة تجريبية (٥٠) و مجموعة ضابطة (٥٠) تلميذ) وقد قامت الباحثة بالتأكد من تجانس المجموعة التجريبية والضابطة في كلا من العمر الزمني والذكاء حيث تراوح بين (٨٠-٩٨) بمتوسط ٨٣.٨ وانحراف معياري ٣.٧، واستخدمت الدراسة مقياس الاجهاد الاكاديمي إعداد الباحثة و برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الاجهاد الاكاديمي لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ( بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الاجهاد الاكاديمي لدى التلاميذ (المجموعة التجريبية) قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي ، وعدم جود

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج .

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجية دافعية الإنجاز - الاجهاد الاكاديمي - المعاقين سمعيا

A training program based on achievement motivation strategy to reduce academic stress for middle school students with hearing disabilities

### **Abstract:**

The current research aimed to identify the effectiveness of a training program based on the achievement motivation strategy to reduce academic stress for middle school students with hearing disabilities. 50) and a control group (50 students). The researcher made sure of the homogeneity of the experimental and control group in both chronological age and intelligence, as it ranged between (80-98) with an average of 83.8 and a standard deviation of 3.7. The study used the academic stress scale prepared by the researcher and an existing training program. Based on the strategy of achievement motivation to reduce academic stress for middle school students with hearing disabilities, the researcher concluded that there are statistically significant differences at the level (0.01) between the average degrees of academic stress in the experimental group and the control group (after applying the program in favor of the experimental group, and there are statistically significant differences at the level of (0.01) between the mean scores of academic stress among students (the experimental group) before and after applying the program in favor of the post-measurement, and there were no statistically significant differences between the mean scores of the

experimental group in the pre and post measurements after three months of applying the program,

## مقدمة

قد اظهرت الابحاث الحديثة أن الطلاب الصم وضعاف السمع بصفة خاصة معرضون لخطر معاناتهم من الاجهاد الاكاديمي، كلما ازداد ضعف السمع ازداد الاجاد الاكاديمي لديهم (Hornsby,2014) يوجد في مصر خمسة مليون فرد ما بين أصم وضعيف سمع (مبارك،٢٠١٧).

ويعتبر الدافع للإنجاز أحد اهم الجوانب المهمة في نظام الدوافع الانسانية، حيث حظي بقدر كبير من اهتمام العلماء باعتباره أحد المعالم المميزة للدراسة والبحث في ديناميات الشخصية والسلوك، ومن أبرز العلماء الدارسين له " هنري موراي" الذي يعتبر أول من استخدم مصطلح الحاجة للإنجاز وقد تم استبدال مصطلح الحاجة الي مصطلح الدافع من طرف العالم "ماكيلاند" (١٩٥٣) حيث لم يختلف معني الدافع للإنجاز لدي ماكيلاند عما يقصد موراي بمفهوم الحاجة للإنجاز (بن زاهي،٧٦،٢٠٠٧- ٧٧).

ويؤدي الإجهاد الأكاديمي في حال لم تقدم المؤسسات التعليمية دورها في تقديم الرعاية والاهتمام، إلي زيادة الآثار النفسية الناجمة عن الإجهاد الأكاديمي، وبالتالي إلي انخفاض مستوى الصحة النفسية للفرد، وانخفاض الدافعية، وانخفاض في تقدير الذات، وفقدان الطالب شعوره بالنجاح والإنجاز، والحد من استثمار ما لديه من إمكانيات وقدرات، وانخفاض احترامه لنفسه واعتبارها ذات قيمة، والشعور بانخفاض الكفاءة والانتماء والثقة في مداركه واحكامه، والاعتقاد أن بإمكانه بذل الجهد بهذا القدر فقط، وتؤدي اتجاهاته غير المقبولة نحو نفسه إلي التردد في آرائه، وضعف الثقة برود أفعاله (القريطي،٢٠٠٥).

**مشكلة البحث:** ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي: ما فعالية برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا؟

**اهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى: خفض الاجهاد الاكاديمي من خلال برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لتلاميذ المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا.

**أهمية البحث:** الأهمية النظرية تتاوله لفئة المعاقين سمعيا حيث ان المعاقين غالبا ما يتلقون مزيدا من الاهتمام بسبب اعاقتهم.

**الأهمية التطبيقية:** الاستفادة من برنامج في حالة جدوى نتائجه مع الفئة الحالية لخفض الاجهاد الاكاديمي للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.

**يتحدد البحث الحالي كالآتي :**

**ادوات الدراسة :** ١ - مقياس الاجهاد الاكاديمي (إعداد الباحثة).

٢- برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا (إعداد الباحثة).

**الحدود البشرية :** عينة عشوائية من الطلاب الصم وتتراوح أعمارهم من (١٤ الى ١٨ عام ) من مدرسة الامل للصم وضعاف السمع.

**الحدود المكانية :** مدارس الامل للصم وضعاف السمع بمدينة قنا. الحدود الزمانية : تم تطبيق اداة الدراسة على التلاميذ في الصف الدراسي الاول لعام ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م

**منهجية البحث وإجراءاته:** اتبعت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم التجريبي المتضمن للقياس القبلي - البعدي - المتابعة.

### عينة البحث Sample of study

تكونت عينة البحث من (٥٠) تلميذ من تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي بالصف الاول، والثاني، والثالث الإعدادي بمدرسة الامل للصم وضعاف السمع بإدارة قنا التعليمية بمدينة قنا والمسجلين في العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م) والذين يتراوح اعمارهم ما بين (١٤-١٨) عام، وقد تم اختيار هذه المرحلة الدراسية تحديدا وهي الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي.

### مصطلحات البحث:

١. التعريف الاجرائي لدافعية الانجاز: "هو قوة داخلية تدفع الفرد الي بذل الجهد وتحدي العقبات والصعوبات واتقان العمل الدراسي بمثابة لتحقيق التفوق وافضل اداء دراسي".
  ٢. التعريف الاجرائي للإجهاد الاكاديمي "Academic stress" الضغط النفسي والانفعالي او العقلي الاكثر شيوعا بين التلاميذ اثناء دراستهم نتيجة لتراكم التكاليفات التعليمية واعباء الاختبارات والرغبة في الاداء الجيد وضيق الوقت، وتجاوز تلك التكاليفات عن القدرات المعرفية للمتعلم والقصور الذاتي في المهام الموكلة اليهم"
  ٣. التعريف الإجرائي للمعاقين سمعيا: ويعرف المعاقين سمعيا اجرائيا بانهم اولئك التلاميذ المعاقين سمعيا في المرحلة الاعدادية في مدينة قنا، الذين تتراوح مدى الخسارة السمعية لديهم بين (٣٠-٧٠) ديسبل.
- الاطار النظري :

## دافعية الانجاز

أهمية دافعية الإنجاز:

تلخص أحمد(٢٠١٣،٢٢٤) أهمية دافعية الإنجاز في النقاط الآتية:

- توجيه السلوك وتنشيطه.
- يؤثر علي إدراك المتعلم للمواقف.
- شرط ضروري لبدأ التعلم، فمهما كانت المدرسة مجهزة بالأدوات والمعلمين والمناهج الدراسية فلا غني عن توافره.
- تجعل التلميذ أكثر اندماجا في عملية التعلم وتزيد من إقباله علي الدراسة وإشباع حاجات النمو لديه، كما تزيد من مثابرتة في مواقف التعلم.
- تيسر عملية التعلم حيث أن وجود دوافع تتسم بالإنجاز لدي المتعلمين شيء اساسي للتعلم، فأفضل المواقف التعليمية هي تلك التي تعمل تكوين دوافع حافزة لدي المتعلمين.
- تساعد علي فهم السلوك الذاتي وسلوك المحيطين بنا.
- ترفع مستوي أداء الفرد وإنتاجه في مختلف المجالات والانشطة التي يواجهها.
- تؤدي الي حدوث حالة من الاستماع عند تحقيق الهدف والشعور بالنجاح.
- تمثل الوسيلة الاساسية لأثارة اهتمام التلميذ ودفعه نحو ممارسة أوجه النشاط التي يتطلبها الموقف التعليمي بالمدرسة وذلك من اجل اكتساب المعارف والاتجاهات والمعارف المطلوبة.

## أنواع دافعية الإنجاز:

- يشير خليفة (٢٠٠٠،٩٥) الي أنه هناك نوعين أساسين للدافعية للإنجاز هما:
- دافعية الإنجاز الذاتية: ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الإنجاز.
  - دافعية الإنجاز الاجتماعية: وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد علي المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين.
- ويشير (singh,2011) في تعريفه الدافعية للإنجاز عن انها ذلك الباعث الذاتي والمحرك النفسي الداخلي الذي من شأنه مساعدة الافراد علي مواصلة اعمالهم، والتعزيز من تحقيق الاهداف التي يسعون الي تحقيقها.
- ويعرف دافعية الإنجاز الحربي(١٠،٢٠١١) بأنها رغبة الطالبة بالأداء الجيد والسعي لتحقيق النجاح والتميز.
- ويعرفه القبالي(٣١،٢٠٠٩) علي أنه من دوافع الكفاية الذاتية وهو سمة يتصف بها البشر وبصرف النظر عن أعمارهم ومستوياتهم، ويتمثل هذا الدافع في الرغبة في القيام بعمل جيد والنجاح في ذلك العمل، ويعتبر دافع الإنجاز من الدوافع متعددة الابعاد، ومن مكوناته بعد المثابرة، بعد الطموح وبعد هدف يسعي لتحقيقه.
- ويعرفه الفائز(٨،١٤٣٤) علي أنه مدي استعداد الطالب لتحمل المسؤولية وميله الي السعي في سبيل تحقيق هدف ما والرغبة المستمرة في النجاح وتحقيق الاهداف بإتقان وبأقل وقت وجهد ممكن وبأفضل مستوي من الاداء.

وتعرفه أحمد (٥٧،٢٠١٣) علي أنه استجابة التلميذة واستعداداتها الايجابية التي تبين رغبتها في النجاح وتحقيق أداء أفضل ومرضي للذات، وتحقيق الاهداف الكبرى والتفوق.

## ٢. الاجهاد الاكاديمي

يشكل الإجهاد الأكاديمي تهديدا يعوق أداء وفاعلية الطلبة، فإذا زاد الإجهاد فإنه يؤدي إلي القلق والاكتئاب والخلل الوظيفي، ومشاكل في النوم والراحة، وربما الإنهاك والعزوف عن اكمال المهام الأكاديمية، لذا فإن أي مؤسسة اكاديمية لا بد أن تجعل البيئة الأكاديمية بيئة افضل للتعلم مع التركيز علي الاحتياجات والمطالب الخاصة بالطلبة ، وبما أن الطلبة لديهم من التوقعات والاهداف والقيم ما يتطلعون إلي تحقيقه ، فأنهم كثيرا ما يواجهون صراعات وعوامل إجهاد قد تدفعهم إلي الانسحاب والتسرب من المسار الأكاديمي ، ما لم تكن المؤسسة التعليمية الأكاديمية ذات مناخ عام يعين علي تجاوز هذه الصراعات، ويقفل من حدة الإجهاد الأكاديمي (Goodman,2003).

ويعرف الإجهاد الأكاديمي بأنه: مصادر ضاغطة ترتبط بالنواحي الأكاديمية وصعوبات التوافق، والمطالب الاجتماعية المرتبطة بالبيئة الدراسية للطلاب، وكذلك يعرف الإجهاد الأكاديمي بأنه عبارة عن مصادر ضاغطة يتعرض لها الطلبة اثناء فترة الامتحانات، وتؤدي بهم إلي ردود افعال مختلفة تعوق طاقتهم (ابو ناشئ وبحيري، ٢٠٠٢)

ويعرف الإجهاد الأكاديمي بأنه ادراك التنافس بين المتطلبات البيئية وقدرات وسعة الفرد علي تحقيق هذه المتطلبات؛ بينما عرفت الضغوط بأنها رد فعل سلبي لدي الأفراد الذين لديهم عبء زائد أو مجالات اخري من المتطلبات المفروضة عليهم ( Agolla & Ongori,2009).



ويعرف (Dedyn,2008,p1) "الإجهاد الأكاديمي بأنه" الضغط النفسي والانفعالي والتوتر الذي يحدث بسبب كثرة التكاليف الأكاديمية والرغبة في الاداء الجيد وضيق الوقت، وتجاوز تلك التكاليف عن القدرات المعرفية للمتعلم".

### آثار الإجهاد الأكاديمي

يترك الإجهاد الأكاديمي آثارا سلبية وقوية تظهر علي حياة الفرد وسعادته وعلي علاقاته وتفاعلاته، وترتبط الضغوط الأكاديمية بالخبرات الدراسية المختلفة وطبيعة الطموح الأكاديمي وقدرات الطالب وجوانب كثيرة مختلفة، وأن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب واستمرارية هذه الضغوط وطريقة تعامل الطالب معها، تترك آثارا للإجهاد في نواحي متعددة علي الطالب ومنها:

-آثار فسيولوجية: أن الإجهاد الأكاديمي والاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد

تحدث تغييرات في وظائف الاعضاء والغدد لدي الفرد، حيث يظهر عليه عدد من الاضطرابات الجسمية وتشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات هضمية، الربو والصداع والحساسية الجلدية، ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، اضطرابات في الهضم والإرهاك الجسدي بشكل عام (خليفة و مراد، ٢٠٠٨)

-آثار نفسية: اتفقت معظم الدراسات علي أن الضغوط الأكاديمية المستمرة لها آثار سلبية

علي الطالب بحيث يحدث اختلال بعمل الآليات الدفاعية لديه ويكون سريع الانفعال والغضب وتظهر عليه آثار نفسية متعددة من التعب والارهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والقلق وانخفاض في تقدير الذات (الباهي، ٢٠٠٢)

-آثار اجتماعية: يظهر الإجهاد علي الطالب من خلال ضعف العلاقات مع الاصدقاء  
والزملاء والانسحاب من النشاطات وضعف القدرة علي التقبل وتحمل المسؤولية والفشل في  
اداء الواجبات (الغريب و اسعد، ٢٠٠٩)

المعاقين سمعيا وينقسم هذا المفهوم الي: أ- الاصم Deaf:

ويعرف تفاحة (٢٠٠٦:٤٤) الاصم بأنه " ذلك الطفل الذي يبلغ من العمر ما بين (٨-  
١٠) سنوات ويعانى من فقدان سمعي اكثر من (٧٠) ديسبل ، مما يجعله لا يستطيع  
الحصول على المعرفة باستخدام عضو السمع ولا باستخدام الوسائل المعينة ولكن باستخدام  
طرق ووسائل خاصة .

ب- ضعيف السمع Hard of hearing:

ويرى القريوتي (٢٠٠٦:٢٨) ان ضعيف السمع هو " الشخص الذى لا تفقد حاسة  
السمع لديه وظيفتها بالكامل ، مما يساعده على القيام بمعالجات ناجحة للمعلومات اللغوية ،  
من خلال حاسة السمع سواء باستخدام المعينات السمعية او بدونها ، بغض النظر عما اذا  
كان الضعف منذ الولادة او في المراحل العمرية اللاحقة .

اولا: اعداد مواد وادوات البحث وضبطها

١. اعداد برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي  
لتلاميذ المرحلة الاعدادية المعاقين سمعيا يستند الى : الدراسات والبحوث التي تناولت  
متغيرات البحث والاتجاهات العالمية الحديثة في التربية وعلم النفس.

٢. عرض البرنامج التدريبي بعد الانتهاء من اعداده في صورته الاولى على السادة الخبراء والمتخصصين وتعديلها في ضوء توجيهاتهم وآرائهم.

### ثانيا: اعداد أدوات البحث

١. مقياس الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا.
٢. عرض مقياس الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا بعد الانتهاء من اعداده في صورته الاولى على السادة الخبراء والمتخصصين وتعديله ف ضوء توجيهاتهم وآرائهم.

### ثالثا الدراسة التجريبية للبحث:

١. اجراء التجربة الاستطلاعية لمواد وادوات البحث وهى (مقياس الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا- البرنامج التدريبي المقترح) على مجموعة من التلاميذ المعاقين سمعيا بالمرحلة الاعدادية بهدف حساب الصدق والثبات وزمن التطبيق للأدوات.
٢. اختيار مجموعة البحث وتقسيمهم الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية.
٣. التطبيق القبلي لمقياس الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا على مجموعتي البحث.
٤. تقديم البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية، بينما لا تتعرض المجموعة الضابطة لدراسة البرنامج.
٥. التطبيق البعدي لمقياس الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا.
٦. التطبيق التتبعي لمقياس الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا أي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

م	الجلسة	هدف الجلسة	المهارات التي تنميها الجلسة	ورق العمل
١	الجلسة الأولى	خلق جو من الالفة بين الباحثة والتلاميذ	١. ان يتم التعارف بين الباحثة والتلاميذ ٢. خلق جو من الود والعطف ٣. خلق جو مفعم بالنشاط الإيجابي وحب التعاون والطمأنينة ٤. اتفاق الباحثة والتلاميذ على القواعد والشروط التي ستم مراعاتها في جلسات البرنامج ٥. تقييم اداء التلاميذ مقياس الاجهاد الاكاديمي من خلال تطبيق ادوات الدراسة في التطبيق القبلي ٦. اتفاق الباحثة والتلاميذ على اللقاءات التالية للبرنامج	استمارة بيانات التلميذ اقرار ولى الامر مقياس الاجهاد الاكاديمي
٢	الجلسة الثانية	تعريف دافعية الإنجاز	١- ان يعي التلاميذ طبيعة البرنامج التدريبي ومحتواه وعدد جلساته ٢- ان يتعرف التلاميذ على تعريف دافعية الإنجاز وأهميته ٣- ان يظهر التلاميذ اهتماما بالمشاركة في التدريب والالتزام بجلساته والتكليفات والأنشطة	توجد مجموعة تعريفات دافعية الإنجاز اختر منهم واحدا وحطه؟
٣	الجلسة الثالثة	-اكتساب التلاميذ القدرة علي توليد افكار ايجابية لتحقيق الطموح	١- ان يتعرف التلاميذ على معني الطموح ٢- ان يستطيع التلميذ توليد افكار جديدة	اكتب مشكلة تعرضت لها من قبل مستخدما طرق جديدة لحل المشكلة
٤	الجلسة الرابعة	اكتساب التلاميذ مهارة مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة	١- ان يتدرب التلاميذ على مواجهة المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة ٢- ان يتمكن التلاميذ من ايجاد بدائل الحل لأي مشكلة حياتية او دراسية تعترضهم	تخيل انك صاحب الحصان كيف يمكنك حل مشكلة الحصان؟ (طبق خطوات حل المشكلات)
٥	الجلسة الخامسة	اكتساب التلاميذ مهارة طرح الاسئلة وتحليل	١- ان يتدرب التلاميذ على النقد وتحليل افكارهم الخاصة وطرح اسئلة جديدة تثير التفكير ٢- ان يتمكن التلاميذ تقييم الفرد لذاته ومعرفة	استمارة تقييم ذاتي

	نقاط القوة والضعف الخاصة به	الافتراضات		
٦	الجلسة السادسة	اكساب التلاميذ مهارة تسويق الافكار الابداعية	ان يتمكنوا التلاميذ من معرفة مفهوم تسويق الافكار الابداعية ان يتعرفوا على كيفية نسوق افكارنا الابداعية	لو كنت مخترعا لجهاز جديد ما الطرق المتبعة لتسويق المنتج؟
٧	الجلسة السابعة	اكساب التلاميذ مهارة توليد الافكار	١- ان يتعرفوا التلاميذ على مفهوم توليد الافكار واهميته ٢- ان يتمكنوا من استخدام طرق توليد الافكار	١- تمرين التفكير بالمقلوب ٢- تمرين الدمج تمرين الابداع بالأحلام فوق البنفسجية تمرين الابداع بالأسئلة غير المألوفة تمرين الابداع بالعصف الذهني
٨	الجلسة الثامنة	اكساب التلاميذ مفهوم المثابرة	١- ان يتعرف التلاميذ على معنى المثابرة ٢- ان يتدربوا على كيفية المثابرة في الاداء	ما هو المجال الذي ترى انك مثابر به اكثر من غيرك
٩	الجلسة التاسعة	اكساب التلاميذ مهارة البحث عن المعلومات	١- ان يتعرف التلاميذ باستراتيجية البحث عن المعلومات ٢- ان يكتسب التلاميذ مهارات استخدام ٣- ان يتعرفوا التلاميذ على مهارات المبادرة وجمع لمعلومات، ثم الوصول الى النتائج	١- اذكر تعريفا لاستراتيجية البحث عن المعلومات مع ذكر اهم مصادر الحصول على معلومات؟ ٢- استعن بمصادر الحصول على معلومات في كتابة ما لا يزيد عن صفحة عن (ورد النيل)؟
١٠	الجلسة العاشرة	اكساب التلاميذ مهارة تحديد العقبات والتغلب عليها	١- ان يحدد التلاميذ العقبات التي تواجههم ٢ - ان يتدرب التلاميذ على طرق تحقيق الاهداف	اكتب اهدافك محددًا المنفعة التي تعود منه والعقبات التي تحول بيني للوصول لهدفي موضحا معلومات عن الهدف ومن احتاجه لمساعدتي والزمن

الاجرم لتحقيق أهدافي				
نموذج تخطيط الاهداف	١- ان يدرك التلاميذ اهمية تحديد الاهداف ف تحقيق النجاح ٢- ان يتدربوا عل كيفية التخطيط لوضع الاهداف ٣- ان يعرفوا مواصفات الهدف الجيد	اكساب التلاميذ مهارة تحديد الاهداف	الجلسة الحادية عشر	١١
اذكر موقف قد تعرضت له في الماضي وتصرفت فيه بصورة تنافسية ؟	١- ان يعرف المتدربون معنى المنافسة ٢- ان يتعرفوا على خصائص الافراد ذوى اسلوب المنافسة	اكساب التلاميذ المنافسة	الجلسة الثانية عشر	١٢
تدريبات على الكفاءة الذاتية؟	١- ان يتمكن الفرد من معرفة المقصود بالكفاءة الذاتية ٢- ان يتمكن الفرد من معرفة انواع الكفاء الذاتية ٣- ان يتعرف التلاميذ على مهارات الكفاءة الذاتية	اكساب التلاميذ مهارة بناء الكفاءة الذاتية	الجلسة الثالثة عشر	١٣
اكتب قائمة باهتماماتك وأي مجال تفضل؟	١- ان يشارك التلاميذ في عمل قائمة لتحديد الاهتمامات الخاصة	اكساب التلاميذ مهارة تمييز الاهتمامات الحقيقية	الجلسة الرابعة عشر	١٤
ماذا تعلمتم من قصة الحلم؟	١- ان يتعرف التلاميذ انهم يمتلكون قدرات وامكانيات ومهارات تكمن في داخلهم ٢- ان يتمكنوا من استغلال ما لديهم من مهارات وقدرات في تحقيق اهدافهم ٣- ان يتمكن التلاميذ من تفعيل مهاراتهم ، وقدراتهم التي وهبها الله لهم	تعريف التلاميذ بأهمية ما يمتلكون من قدرات وإمكانات	الجلسة الخامسة عشر	١٥
من الفيديو الذى تم عرضه وهو يوضح معنى التمييز اكتب ما فهمته من الفيديو مع ذكر مثال قد تعرضت له في الحقيقة؟	١- ان يتعرف التلاميذ على معنى التمييز ٢- ان يتعرفوا على الاجراءات التي تساعدنا علي التمييز	اكساب التلاميذ الرغبة في التمييز	الجلسة السادسة عشر	١٦
١- اذكر الوسائل التي تكافئ	١- ان يتعرف التلاميذ على استراتيجيات مكافاة	اكساب التلاميذ	الجلسة	

١٧	السابعة عشر	مهارة مكافاة الذات	الذات ٢- ان يكتسبوا التلاميذ مهارات استخدام استراتيجيات مكافاة الذات	بها نفسك اذا انجزت ما وراءك من مهام؟ ٢- اذكر تعريفا لاستراتيجيات مكافاة الذات؟
١٨	الجلسة الثامنة عشر	اكتساب التلاميذ مهارة اداء الاعمال بسرعة فائقة	١- ان يتعرف التلاميذ مهارة اداء الاعمال ٢- ان يتمكنوا من معرفة كيفية اداء ما يطلب مني بسرعة فائقة	اذكر كيفية نقل مهارة اداء الاعمال بسرعة فائقة لزملائك للاستفادة منها؟
١٩	الجلسة التاسعة عشر	اكتساب التلاميذ تنظيم الاعمال	١- ان يتعرف التلاميذ كيفية تنظيم الاعمال ٢- ان يتدربوا على طرق تنظيم الاعمال	اذكر تعريفا لمهارة تنظيم الاعمال ، وكيفية تعلمها؟
٢٠	الجلسة العشرون	تقييم البرنامج	التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج التدريبي	استبيان للتعرف على مدى الاستفادة من البرنامج التدريبي

### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ودرجات تلاميذ المجموعة الضابطة في الاجهاد الاكاديمي القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية علي مقياس الاجهاد الاكاديمي في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاجهاد الاكاديمي

الفروض	المقياس ككل	متوسطات	انحراف	قيمة ت	الدلالة
الفرض الاول	المجموعة التجريبية	٤٨.٨٠	٩.٠٩٨	٩.٠١٥	دالة(٠.٠١)
	المجموعة الضابطة	٦٦.٦٨	١٠.٦٧٢		
الفرض الثاني	قياس قبلي	٦٤.٨٢	١٢.٤٦	١٧.٨٨٤	دالة(٠.٠١)

		٩.٠٩	٤٨.٨٠	قياس بعدي	
غير دالة	٠.١٨٠	٩.٠٩	٤٨.٨٠	قياس بعدي	الفرض الثالث
		٨.٦١	٤٨.٦٢	قياس تنبعي	

أشارت نتائج مقياس الاجهاد الاكاديمي إلى ان استخدام برنامج تدريبي قائم علي استراتيجية دافعية الإنجاز لخفض الاجهاد الاكاديمي لدى عينة البحث أدى إلى ارتفاع مستوى مهارات التلاميذ مجموعة البحث بعد التطبيق، مقارنة بدرجاتهم قبل التطبيق، عند مستوى دلالة ٠.٠١ وهذا ما دلت عليه المعالجة الإحصائية للفروض كما هو موضح بالجدول السابق:

١- وهذا يعنى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى استيعابهم لاستراتيجية الدافعية للإنجاز في التطبيق البعدي للمقياس ككل وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

٢- نجاح البرنامج المستخدم يؤكد فعالية الاسلوب التدريبي في تنمية استراتيجية الدافعية للإنجاز وخفض الاجهاد الاكاديمي للمعاقين سمعيا وان هذه النتيجة طبيعية في ضوء ما تضمنه البرنامج من استراتيجيات وفنيات وانشطة وفي ضوء ما ابداه تلاميذ المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على البرنامج من تفاعل وتعاون وحرص على حضور الجلسات التدريبية، مما انعكس اثره على استخدامهم لاستراتيجية دافعية الإنجاز المستخدمة في البرنامج وحتى فترة المتابعة والتي بلغت (شهرين) والتي اكدت فعالية البرنامج واستمرار تأثيره لما بعد الانتهاء من البرنامج.

### توصيات وبحوث مقترحة

#### توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج البحث والاطار النظري والبحوث السابقة يوصى البحث بالاتي:



١. اعادة النظر في محتوى المناهج، وذلك بتضمينها أنشطة تخفض الاجهاد الاكاديمي.
٢. تطبيق استراتيجية دافعية الإنجاز في ابحاث اخرى.
٣. تبني مهارات دافعية الإنجاز في مشاريع التخطيط والتطوير للمناهج، وتوظيفها في المحتوى التعليمي.
٤. اجراء دراسات مقارنة بين العاديين وذوى القدرات الخاصة تتناول تطبيقات تخفض الاجهاد الاكاديمي.
٥. تدريب المعلمين على طرائق خفض الاجهاد الاكاديمي.
٦. اجراء الدراسة على عينات القدرات الخاصة الاخرى.
٧. اجراء دراسات لأعداد مقاييس تقيس الاجهاد الاكاديمي خاصة بكل مرحلة عمرية.

### المراجع

- ابو ناشئ، مني، بحيري، صفاء.(٢٠٠٢). أثر كل من الضغوط الاكاديمية وقلق الامتحان علي مناعة الجسم لدي بعض طلبة الجامع.المؤتمر السنوي التاسع، مركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس جامعة الباحثة، وزارة التربية والتعليم.
- احمد، ايمان.(٢٠١٣). فاعلية استخدام نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية التحصيل وعادات العقل والدافعية للإنجاز في الرياضيات لدي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي. مجلة تربويات الرياضيات.(١٦)، ١٨١-٢٥٦.

أحمد، صفاء. (٢٠١٣). أثر برنامج مقترح قائم علي مدخل التعلم المستند الي الدماغ في تصحيح التصورات البديلة وتنمية عمليات العلم والدافعية للإنجاز لدي تلاميذ الصف الاول المتوسط. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٢٠(٣٣)، ٤٧-٩٦.

الباهي، مصطفى. (٢٠٠٢). علم النفس الفسيولوجي. مكتبة الانجلو المصرية.

بن زاهي، منصور. (٢٠٠٧). الشعور بالاغتراب الوظيفي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدي الاطارات الوسطي لقطاع المحروقات دراسة ميدانية بشركة سوناطراك بالجنوب الجزائري] رسالة ماجستير]. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية . جامعة منثوري.

تفاحة، جمال السيد. (٢٠٠٦). سلوك الغضب لدي الاطفال الصم المدمجين وغير المدمجين واثر برنامج معرفي/ سلوكي في تعديله. مجلة البحث في التربية وعلم النفس جامعة المنيا، ٣(١٩)، ٣٧-٣٨.

الحري، ماجدة. (٢٠١١). أثر التقويم باستخدام ملفات الإنجاز علي الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي لدي طالبات الصف الثاني المتوسط في المدينة المنورة] رسالة ماجستير]. كلية التربية، جامعة طيبة.

خليفة، عبد اللطيف. (٢٠٠٠). الدافعية للإنجاز. القاهرة. دار غريب للطباعة.

خليفة، وليد، مراد، عيسي. (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والتخلف العقلي القاهرة . دار الوفاء.

الغريز، احمد، ابو اسعد، احمد. (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوطات النفسية. الأردن. دار الشروق.

الفائز، بدر.(١٤٣٤هـ). فاعلية ملفات الإنجاز الالكترونية في تنمية مهارات التواصل الالكتروني والدافعية للإنجاز لدي طلاب السنة التحضيرية بجامعة الباحة [رسالة ماجستير]. كلية التربية، جامعة الباحة.

القبالي، يحيى احمد.(٢٠٠٩). فاعلية برنامج إثرائي قائم علي الألعاب الذكية في تطوير مهارات حل المشكلات والدافعية للإنجاز لدي الطلبة المتفوقين في السعودية[رسالة دكتوراه]. كلية الدراسات العليا. جامعة عمان العربية.

القريطي، عبد المطلب.(٢٠٠٥). الموهوبون والمتفوقون خصائصهم اكتشافهم رعايته. القاهرة. دار الفكر.

القريوتي، ابراهيم امين.(٢٠٠٦). الاعاقة السمعية. عمان. دار يافا العلمية.

مبارك، خالد.(٢٠١٧). رحلة عذاب الصم. جريدة الاهرام الحكومية فبراير ٢٠١٧.

Agolla, J & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate student: The case of University of Botswana*. Educational Research and Review.4(2

,63-70.

Dedeyn, R.(2008) *A comparison of academic stress among Australian and international Students*. UW-L Journal of Undergraduate Research,11,1-4.

---

Goodman, Rachael D.(2003). *Traumatic Stress, Socioeconomic status, and academic achievement among primary school study* .

Hornsby, B.W., Werfel, K., Camarata, S(2014). *Subjective fatigue in children with hearing loss: Some preliminary findings*. American journal of Audiology,23(1) ,129-134.

Singh, K.(2011). *Study of Achievement Motivation in Relation to Academic Achievement of students*, international journal of Educational planning& Administration,1( 161-171.