

فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية

م.د/ مروة محمد إبراهيم إيهام الباقيري

مدرس بقسم أصول التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية وهو ينال بمستوياته المختلفة كثيرا من العناية والاهتمام في معظم دول العالم ، لما يؤديه من دور هام في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية ، حيث أن الأصل هو تفاعل الجامعة مع المجتمع لمواكبة حاجاته ومتطلباته ، وذلك من أجل تكريس جهودها في إعداد طلابها وهم من تعتمد عليهم الشعوب في نهضتها وبنائها.

كما إن هذا الاهتمام الذي يحظى به التعليم الجامعي خاصة في عصره البشري ممثلا في الطالب الجامعي لا يقتصر فقط في العناية بالبرامج و المناهج الدراسية و التكوين الأكاديمي، بل يتعدى ذلك الى العناية بالجوانب النفسية للطالب، لما لها من دور في تعزيز التكوين الأكاديمي الكفئ وهذا ما تنبعت إليه العديد من الدول ، فأنشأت مراكز للإرشاد النفسي داخل الجامعات للبحث في هذا التخصص و أيضا تقديم خدمات الدعم النفسي للطلبة لمساعدتهم على تحقيق أعلى مستويات التوافق النفسي، الأمر الذي يمكنهم من التحصيل الجيد ، والتكيف مع الحياة الجامعية، من خلال تنمية الخصائص الايجابية لديهم بالطرق والأساليب التي تتسق و الخصائص المعرفية و السلوكية لديهم .

والإرشاد النفسي فرع هام من فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع من فروع علم النفس سريعا منذ القرن العشرين ووضعت له النظريات وتشعبت مجالاته لتغطي حياة الإنسان في كافة مراحلها منذ الطفولة حتى الشيخوخة وفي كافة ظروفها في الصحة والمرض وفي كافة جوانبها من دراسة وعمل .

وقد ظهر الإرشاد النفسي بداية هذا القرن كعلم وخدمة منظمة ورسمية ومهنة لها مكانتها كنتيجة حتمية لتطور الحياة اليومية ولعل التغيرات الأسرية والتي تعتبر من أهم ملامح التغير الاجتماعي إضافة إلى التقدم العلمي والتكنولوجي والتطور في مفهوم العلم ومناهجه وزيادة أعداد الطلاب والتغيرات التي حدثت والتي أدت إلى زيادة الاهتمام بالتوجيه والإرشاد فالفرد عندما ينتقل من المنزل إلى الجامعة، ومن الجامعة إلى العمل يحتاج معها إلى نوع من التوجيه والإرشاد النفسي حتى يستطيع التوافق والتكيف مع الخبرات الجديدة، وذلك

بإمداده بالمعلومات الإرشادية و النصائح التوجيهية اللازمة والكافية لتحسين سلوكه في الحياة اليومية. (١ : ٢٨)

ولما كانت المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد حيث تحدد من خلالها هويته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فعليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، كما يتطلب أيضاً أن يمتلك الطالب قدرة عالية من مستوي الطموح التي تمكنه من المشاركة الإيجابية داخل المحاضرة وتبعد عنه الكثير من الأفكار التي من شأنها منعة من تحقيق الأهداف المنشودة .

ويعد التفكير في مسألة العقلانية والملاعقلانية مدخلا لاجتذاب إشكالات وقضايا عديدة يعيشها الطلاب، إذ إن النقاش في شأنه ليس مجرد نقاش دلالي يمكن اختصار بواعثه في وجود اختلاف في الدلالة العقلانية والملاعقلانية ، بل هو نقاش متقل بالمواقف الحياتية وتري دردير (٢٠١٠) " ان الشباب في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبنى أفكار غير عقلانية، وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها ونهاية مرحلة المراهقة وبداية الرشد من حيث توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية عن ذي قبل، والاختلاط بالزملاء، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه وبطبيعة هذه العلاقات يكون الطالب ويكتسب العديد من الأفكار التي قد تكوف غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضه لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، وقد يقف عاجزا أمام ضغوطها، وتقوده أفكاره غير العقلانية إلى زيادة تأثير هذه الضغوط، كالتي تؤدي بدورها إلى ترسيخ هذه الأفكار، مما يزيد المشكلة تعقيدا" (٢٤ : ١٨)

ويشير زكريا الشربيني (٢٠٠٥) أن كثيراً من الأفراد يتعاملون مع أنفسهم و مع من حولهم انطلاقاً من معتقدات غير واقعية الأمر الذي ينعكس على سلوكهم و من ثم على نتائج أدائهم و ينتهي بهم الأمر في كثيراً من الأحيان إلى الإخفاق . (٩ : ١٢)

و يرى Ellis (١٩٩٠) نقلا عن (محمد أحمد إبراهيم) إن معتقدات الأفراد تسهم بقدر كبير في الإضطرابات السلوكية المصاحبة للمواقف الضاغطة و التي تؤدي إلى القلق و التوتر و العدوانية و من ثم يكونوا على درجة عالية من التصلب . (٣٧ : ٣٢)

وتتصف الأفكار العقلانية بجملة من الخصائص، ومنها: أفكار منطقية، وواقعية، وحياتية، أي متسقة مع الواقع، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي، ، وتؤدي بالفرد إلى الإبداع والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين كما أنها ليست أفكار مطلقة فضلا عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة ويصبح تحقيق الأهداف أسهل منالا، أما النسق الثاني من الاعتقادات، فهو على النقيض في ، خصائصه من النسق الأول، إذ إن الأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية، والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط

لدي الفرد كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجه سلوكه فضلا عن أنها أفكار غير واقعية، وغير منطقية. (٣٧ : ٣٤)

ومما لا شك فيه أن لكل إنسان أهداف وغايات معينة يضعها لنفسه ويسعى لبلوغها وتحقيقها من خلال المثابرة وبذل الجهد وتذليل العقبات التي تواجهها، كل حسب إمكانياته وقدراته الذاتية وظروف البيئة المحيطة به فكل فرد منا يملك طاقة ايجابية دافعة وموجهة لسلوكه نحو تحقيق أهدافه المنشودة وهذا ما يطلق عليه مستوى الطموح حيث يحدد مستوى الطموح للفرد ماذا يريد أن يكون وما هي الوظيفة التي يريد أن يعرفها من خلالها وما هي طبيعة الصورة التي يرغب أن يكون عليها مستقبلا، وما هو القرار الذي يجب أن يتخذه بالنسبة لادائة المقبل حتي ما ينتظر القيام به في مهمة معينة.

لقد حظي مستوى الطموح الاكاديمي بعناية من طرف علماء النفس لما له من إسهام كبير في عملية التعلم من خلال تحديد مستقبل الفرد وأهدافه من خلال عوامل الشخصية والاجتماعية ، من خلال طرق التي يمكن التأثير بها من خلال الإرشاد وخاصة الارشاد الجماعي ولأن الصحة النفسية للطالبة ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة وأن أية ضغوط حياتية تتعرض لها الطالبة بالمرحلة الجامعية ستؤثر على نجاحها وتقدمها في حياتها الدراسية .

لذلك فإن مستوى الطموح الأكاديمي من أهم السمات التي يجب غرسها في نفوس أبنائنا منذ الصغر ونعمل على تنميتها ، وذلك لما لها من تأثير في حياة الفرد والجماعة وتحفيز دافعيتهم نحو التعلم المثمر ، وبقدر ما يكون مستوى الطموح الاكاديمي مرتفعا لدي الفرد بقدر ما يكون شخصا متميزا ، يسعى لتطوير نفسه وخدمة مجتمعة ووطنه . (١٩ : ٧)
وتري "رشا الناظور" أن مستوى الطموح هو المستوي الذي يتوقع أن يصل إليه على أساس تقديرة لمستوي قدراته وإمكاناته. (٧ : ١١)

ويعتبر "غالب المشيخي" بأن مستوى الطموح هو مستوي التقدم والنجاح الذي يود الفرد أن يصل إليه في أي مجال يرغبه ، من خلال معرفته لإمكاناته وقدراته والاستفادة ، من خبراته التي مر بها. (١٧ : ٩٣)

وتري سناء آل أطيمش أن مستوى الطموح الاكاديمي هو المستوي العلمي الذي يتطلع إليه الفرد ويسعى لتحقيقه من خلال النجاح والتفوق في مجال دراسته. (١٠ : ١٦)
ومن العوامل التي يتأثر بها مستوى الطموح الخبرات السابقة ، سواء أكانت خبرات نجاح أو فشل فالنجاح يؤدي بصاحبه إلي الشعور بالراحة والرضا عن النفس ، فيكون بمثابة تعزيز وبالتالي يسعى الفرد إلي خفض مستوى طموحه بعد كل فشل . (٣ : ٢٧)

كما إن تدنى مستويات الطلاب مشكلة تواجه التعليم الجامعي بصفة خاصة والتعليم بشكل عام، والتي تؤدي إلى رسوب الطلاب وتأخر تخرجهم وبقائهم مدة أطول في الجامعة وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى تسرب البعض منهم خارج الجامعة؛ مما يتسبب في الإهدار التربوي الذي يؤثر بصورة مباشرة على الأسرة والمجتمع بصورة عامة.

ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس وتقوم بتدريس المواد الخاصة بالعلوم التربوية والنفسية فقد لاحظت وجود بعض الطالبات المتعثرات دراسياً رغم توافر بعض الامكانات البدنية والانثربولوجية لديهن كما لاحظت الباحثة عدم اهتمام بعض الطالبات بالدراسة وتغيبهم عن المحاضرات وبالتالي انخفاض تحصيلهم الدراسي مما ينتج عنه الرسوب في بعض المقررات الدراسية.

ومن خلال نتائج أحد أبحاثها وجد ارتفاعاً في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين الطالبات وقد تعزو الباحثة هذا الأمر إلى انخفاض مستوى الطموح الأكاديمي الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الدافعية نحو الدراسة والتعلم.

ومن هنا وبالإضافة إلى ما قامت به الباحثة من تحليل للدراسات السابقة التي تناولت مستوى الطموح الأكاديمي وللأفكار اللاعقلانية عامة ولطلاب الجامعة خاصة وبعد أن لاحظت أن معظم الدراسات كانت لطلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية ولا توجد دراسة واحدة تتعرض لطلاب الجامعة مستخدمة متغيري الدراسة أو أي دراسة في مجال التربية الرياضية لذا أثرت الباحثة أن تصمم برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الأكاديمي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس التبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الأكاديمي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس

المتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الافكار اللاعقلانية لصالح القياس المتبعي.

مصطلحات البحث:

١- الفاعلية:

اصطلاحاً: هي القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة وفق معايير محددة مسبقاً . (٢٣ : ٣٩)
إجرائياً: هي قدرة البرنامج الإرشادي على تحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح الاكاديمي والافكار اللاعقلانية لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٢- البرنامج الإرشادي:

اصطلاحاً: هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة ، تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات والانشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة ، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي إلي تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة .

(١٤ : ٢٨٣)

إجرائياً: هو مجموعة من المعارف والانشطة والمهارات المختلفة التي تقدمها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية خلال إجراءات إرشادية مخططة ومنظمة في فترة زمنية محددة مستندة فيها إلي الاستراتيجية الانتقائية، أي اختيار فنيات إرشادية عديدة تقوم على نظريات إرشادية مختلفة مثل المحاضرة ، المناقشة، التفرغ الانفعالي ، التساؤل وذلك بهدف تنمية مستوى الطموح الاكاديمي لديهن وخفض مستوى الافكار اللاعقلانية.

٣- مستوى الطموح الاكاديمي:

اصطلاحاً: هو الهدف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه يتطلع إليه ويسعى لتحقيقه بالتغلب على ما يصادفه من مشكلات وعقبات ويقاس من خلال مدي تقدير الفرد لذاته وإمكاناته في تخطي العقبات والمشكلات المرتبطة بالمجال الاكاديمي (١٣ : ٢٦)

٤. الافكار اللاعقلانية:

اتفق كلا من عبد الكريم جرادات (٢٠٠٦) ، زكريا الشربيني (٢٠٠٥) تعريف أليس للأفكار اللاعقلانية والذي عرف الأفكار اللاعقلانية بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية وغير الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها إنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد".

(١٦ : ١٤٦) (٩ : ٥٤)

الدراسات المرجعية:

- دراسة هيفاء عبد المحسن (٢٠٠٤) (٢٥) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر برنامج علاجي عقلائي أنفعالي سلوكي في خفض قلق التحدث أمام الاخریات لدي عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياس قلق التحدث أمام الاخریات وهو من أدوات الدراسة و تم تقسيمهن إلي مجموعتين أحدهما تجريبية والثانية ضابطة ، ثم قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح والمكون من (١٨) جلسة علي طالبات المجموعة التجريبية وقد أسفرت النتائج علي وجود فروق دالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بيم القياس القبلي والقياس البعدي ، ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ، وأن البرنامج بصغة عامة ذا فاعلية نظرا لتطور مستوي مهارات طالبات المجموعة التجريبية في التفاعل والتعامل مع الاخریات .

- دراسة أحمد عربيات (٢٠٠٥) (٢) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية برنامج وتوجيه جمعي قائم علي استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب الصف الأول الثانوي ، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٥) طالبا تم توزيعهم بصورة عشوائية إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث وبعد تطبيق المقياس تم تطبيق البرنامج الارشادي الجمعي علي طلاب المجموعة التجريبية في كل مدرسة وبعد إنتهاء البرنامج تم تطبيق القياس البعدي علي كلا المجموعتين ، وأشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح متوسط درجات القياس البعدي .

- دراسة جميل قاسم (٢٠٠٨) (٤) وهدفت هذه الدراسة إلي معرفة فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية مكونة من (٣٦) ستة وثلاثون طالبا واستخدم المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية واستخدم معهم مقياس المسؤولية الاجتماعية من إعداد الباحث، والبرنامج الارشادي المقترح من إعداد الباحث ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي وبعد تطبيق البرنامج في مستوي المحاور الأربعة المكونة للمقياس ومستوي المسؤولية الاجتماعية بصفة عامة ولصالح متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية.

- دراسة نشوي دردير (٢٠١٠) (٢٤) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير البرنامج في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية ، ومحاولة تعديل الافكار

اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة ممن يعانون من ضغوط حياتية أو تتبنون أفكارا لاعقلانية، مستخدمة المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١١) طالبا وطالبة للمجموعة التجريبية، (١١) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية واستخدمت الباحثة اختبار الافكار اللاعقلانية من إعدادها ومقياس الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية من إعدادها ومقياس أساليب مواجهة المشكلات محمود إبراهيم عطية (٢٠٠٢) ومقياس اكسفورد للسعادة ومقياس حب الحياة إعداد أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٧) ومقياس التفاؤل إعداد أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦) والبرنامج الارشادي المقترح من إعداد الباحثة، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة .

- دراسة رانيا عبد القوي (٢٠١٣) (٦) وهدفت الدراسة إلي بناء برنامج ارشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والافكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك استنادا إلي فنية العلاج العقلاني الانفعالي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين تجريبية وضابطة وطبق عليهن مقياس الموقف من الحياة ومقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة والبرنامج الارشادي إعداد الباحثة ، وخلصت النتائج إلي فاعلية البرنامج الارشادي الذي أعتمد علي فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والافكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك ، كما أمتد أثر البرنامج لبعدها تطبيقه بشهرين .

- دراسة شروق المعابرة ومحمد السفاسفة (٢٠٢٠) (١١) هدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة منهم (٢٣) طالب و (١٧) طالبة بناء درجاتهم على مقياسي الدراسة والتي تم تقنينهما من قبل الباحثان و جرى إختيار الطلبة الذين سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل المهني وأدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وتم بناء مقياس معرفي سلوكي مكون من (١٦) جلسة تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية وبواقع جلستين أسبوعيا ، وأشارت النتائج الي هناك تحسنا ملحوظا في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث انخفض مستوى قلق المستقبل المهني

وأرتفع مستوى المرونة النفسية ، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى إلى أثر كل من الجنس والكلية والتفاعل بينهما وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي .

- دراسة علاء كيلاني (٢٠٢١) (١٨) وتحدد هدف في اختبار فاعلية ممارسة النموذج العقلاني الانفعالي في خدمة الجماعة لتعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض مخاطر احتمالات الانتكاسة لدى مرضى الفصام ، ومرض الفصام له سمات شخصية معينة تميزه عن غيره ، الفرد المختلفة الدراسة ، ولإثبات صحة فروض الدراسة تم ممارسة النموذج العقلاني الانفعالي مع جماعة تجريبية مكونة من (٨) مرضى من نوع فصام (البارانويا) وتعد هذه الدراسة من الدراسات شبة التجريبية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للجماعة التجريبية فيما يتعلق بتعديل الأفكار اللاعقلانية لمرضى الفصام لصالح القياس البعدي، توجد فروق معنوية ذات دلالة عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للجماعة التجريبية فيما يتعلق بخفض مخاطر احتمالات الانتكاسة لمرضى الفصام لصالح القياس البعدي.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

ترى الباحثة أن الدراسات المرجعية قد ساعدتها في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، كما ساهمت في التوصل لأبعاد البرنامج الإرشادي وكذلك تحديد أهداف ومحتوى البرنامج، والمدة الزمنية للبرنامج، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات والمقيدين بالعام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م)، والبالغ عددهم (٢٦٣) طالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، وبلغ قوامها (٢٥) طالبا كعينة أساسية وهن الطالبات الأقل مستوي في الطموح الأكاديمي والأعلى درجات علي مقياس الافكار اللاعقلانية نتيجة لتطبيق

مقياس مستوى الطموح الاكاديمي واختبار الافكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية ، فضلا عن (٤٥) طالبة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمدت الباحثة علي الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الأتي:

- مقياس مستوى الطموح الاكاديمي : إعداد/ صلاح الدين أبوناهاية مرفق (٣).

- اختبار الافكار اللاعقلانية لطالبات كليات التربية الرياضية : إعداد الباحثة مرفق (٢)

- البرنامج الإرشادي المقترح : إعداد/ الباحثة مرفق (٥).

أولاً: مقياس الطموح الأكاديمي إعداد صلاح الدين أبو ناهية

يقيس هذا المقياس مدى قدرة المفحوص علي تخطي المشكلات والعقبات ويتكون من (٤٨) فقرة موزعة علي (٦) أبعاد هي (العقبات الشخصية . العقبات الأسرية . العقبات المادية . العقبات المستقبلية . العقبات الدراسية . العقبات الجامعية) حيث يتكون كل بعد من (٨) فقرات ويستجاب عليها من خلال البدائل عقبة لا يمكن التغلب عليها . عقبة يمكن التغلب عليها . ليست عقبة علي الإطلاق) وفق التدرج التالي : - "عقبة لا يمكن التغلب عليها (١ درجة) - عقبة يمكن التغلب عليها (٢ درجة) - ليست عقبة علي الإطلاق (٣ درجات) " ويتم جمع درجات كل فرد لتحديد مستوى الطموح الأكاديمي ، حيث تتراوح درجة المفحوص علي المقياس ما بين (٤٨ . ١١٤) درجة وأن الدرجة المنخفضة علي المقياس تعبر عن مستوى منخفض من الطموح الاكاديمي والدرجة المرتفعة تعبر عن مستوى طموح أكاديمي مرتفع . ومن ثم قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس في قياس مستوى الطموح الاكاديمي.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس مستوى الطموح الاكاديمي:
صدق المقياس:

تم حساب معامل صدق مقياس مستوى الطموح الاكاديمي من خلال حساب صدق الاتساق الداخلى ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجات البعد المنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها ، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس مستوى الطموح الاكاديمي على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

و الجداول التالية جدول رقم (١) ، جدول رقم (٢) توضح ذلك.

جدول (١)

معاملات الاتساق الداخلي بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطموح الاكاديمي

المحاور	العقبات الشخصية	العقبات الاسرية	العقبات المادية	العقبات الميدانية	العقبات الدراسية	العقبات المستقبلية	الدلالة
قيمة ر	٠,٩٨	٠,٩٣	٠,٩٢	٠,٩٢	٠,٩١	٠,٩٣	٠,٠١

عندما $n = 40$ قيمة r الجدولية عند $0,05 = 0,288$ ، عند $0,01 = 0,372$

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم الارتباط المحسوبة بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,01$ وأن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠,٩١) ، (٠,٩٨) مما يشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الاتساق .

جدول (٢)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطموح الاكاديمي

م	الارتباط بالمحور	الارتباط بالمقياس	م	الارتباط بالمحور	الارتباط بالمقياس	م	الارتباط بالمحور	الارتباط بالمقياس
١	٠,٨٤	٠,٨٢	١٧	٠,٨٧	٠,٨٤	٣٣	٠,٨٥	٠,٨٣
٢	٠,٨٧	٠,٨٣	١٨	٠,٨٦	٠,٨٣	٣٤	٠,٨٧	٠,٨٦
٣	٠,٨١	٠,٧٩	١٩	٠,٨٠	٠,٧٨	٣٥	٠,٧٦	٠,٧٥
٤	٠,٨٦	٠,٨٤	٢٠	٠,٧٧	٠,٧٥	٣٦	٠,٧٢	٠,٧٠
٥	٠,٨٥	٠,٧٩	٢١	٠,٨٣	٠,٧٩	٣٧	٠,٨٤	٠,٨١
٦	٠,٧٧	٠,٧٥	٢٢	٠,٧٩	٠,٧٥	٣٨	٠,٨٦	٠,٨٣
٧	٠,٧٤	٠,٧٢	٢٣	٠,٧٨	٠,٧٦	٣٩	٠,٨٧	٠,٨٦
٨	٠,٧٢	٠,٧٠	٢٤	٠,٧٥	٠,٧٣	٤٠	٠,٨١	٠,٨٠
٩	٠,٧٩	٠,٧٧	٢٥	٠,٨٥	٠,٧٩	٤١	٠,٨٩	٠,٨٦
١٠	٠,٨٤	٠,٨١	٢٦	٠,٧٩	٠,٧٦	٤٢	٠,٨٥	٠,٨٢
١١	٠,٨٦	٠,٨٣	٢٧	٠,٨٢	٠,٨١	٤٣	٠,٨٤	٠,٨٤
١٢	٠,٧٦	٠,٧٤	٢٨	٠,٩٠	٠,٨٨	٤٤	٠,٨١	٠,٧٨
١٣	٠,٩٠	٠,٨٨	٢٩	٠,٨٩	٠,٨٧	٤٥	٠,٩٠	٠,٨٩
١٤	٠,٧٨	٠,٧٧	٣٠	٠,٩١	٠,٨٨	٤٦	٠,٧٩	٠,٧٧
١٥	٠,٨٥	٠,٨٢	٣١	٠,٨٤	٠,٨٤	٤٧	٠,٨٦	٠,٨٣
١٦	٠,٧٩	٠,٧٨	٣٢	٠,٨٢	٠,٨٠	٤٨	٠,٨٤	٠,٨١

عندما $n = 40$ قيمة r الجدولية عند $0,05 = 0,288$ ، عند $0,01 = 0,372$

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠١ وقد تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠,٧٢ ، ٠,٩٠) وقيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٧٠ ، ٠,٨٩)، مما يشير إلى تمتع عبارات المقياس بدرجة عالية من الإتساق وكذلك الصدق.

- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق : تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه: حيث يشير صفوت فرج بأن طريقة إعادة الاختبار من أهم أساليب حساب الثبات ، و التي تتم باختبار مجموعة من الأفراد على مقياس ما ، ثم إعادة اختبارهم عليه مرة ثانية و في ظروف مشابهة للمرة الأولى تقريباً ، و ذلك بعد مرور فترة زمنية معينة ثم حساب معاملات الارتباط بين نتائج الأفراد في التطبيقين على المقياس و يشير معامل الارتباط إلى درجة ثبات المقياس. (١٢ : ٣٤٩)

لذا فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التفتين ثم أعاد تطبيقه عليهم وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٥ حتى ٢٠٢١/٣/٦ ثم قام بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين و الجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق و إعادة التطبيق لمقياس مستوى الطموح الاكاديمي

ن = ٤٥

قيمة ر	قيمة ت	إعادة التطبيق		التطبيق		المحاور
		ع	م	ع	م	
٠,٩١	٠,٤٣	٤,١٩	١٧,٠٢	٤,٦٤	١٧,٤٢	العقبات الشخصية
٠,٩٩	٠,٢٤	٤,١٦	١٦,٦٧	٤,٤٦	١٦,٩٨	العقبات الاسرية
٠,٩٨	٠,٤٢	٤,٠٢	١٧,٠٦	٤,٦٥	١٧,٤٤	العقبات المادية
٠,٩٦	٠,٤١	٤,١٨	١٧,٠٣	٤,٦٤	١٧,٤٠	العقبات الميدانية
٠,٩٨	٠,٢٥	٤,٠٩	١٦,٧٦	٤,٤٠	١٦,٩٦	العقبات الدراسية
٠,٩٩	٠,١٥	٤,٠٩	١٦,٧١	٤,١٩	١٦,٨٤	العقبات المستقبلية
٠,٩٥	٠,٣٢	٢٤,٨	١٠١,٣	٢٦,٩	١٠٣,٠	الدرجة الكلية لمقياس الطموح

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨ ، عند (٠,٠١) = ٠,٣٧٢

يتضح من الجدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات المدربين في التطبيق الأول ودرجاتهم في إعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠,٠١ للمحاور الستة والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠,٩١ ، ٠,٩٩) وهي قيم معاملات ارتباط

مرتفعة .

ثانياً: اختبار الافكار اللاعقلانية لدي طالبات كليات التربية الرياضية :

وقد قامت الباحثة في إعدادها للمقياس بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس على عينة مكونة من (٤٥) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١) وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق إيجاد الصدق الوصفي عن طريق الصدق الظاهري وصدق المحكمين وصدق التمايز (المقارنة الطرفية) و الاتساق الداخلي .

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٤ ، ٠,٩٣) وهي درجة ارتباط عالية ثم قامت الباحثة بحساب تحليل التباين بين التطبيق وإعادة التطبيق وكانت قيم ف المحسوبة للمحاور الأربعة والدرجة الكلية لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت ما بين (٠,٠٩) و (٠,١٩) وجميع قيم ف المحسوبة أقل من قيم ف الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق بين درجات القياسين ووجود درجة عالية من الثبات .

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المقترح لرفع مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدي طالبات كلية التربية الرياضية (إعداد/ الباحثة):

- خطوات تصميم البرنامج الإرشادي المقترح:

التعريف بالبرنامج الإرشادي :

تم تعريف البرنامج الإرشادي اجرائياً من قبل الباحثة بأنها " مجموعة من الاجراءات والنشاطات والمعارف المختلفة التي يتم تقديمها من قبل الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية مخططة في فترة زمنية محددة يتم من خلالها انتقاء بعض الاستراتيجيات واختيار فنيات إرشادية متعددة تقوم علي نظريات إرشادية مختلفة ومنها (التقييم الموضوعي للحدث . لعب الأدوار . المحاضرة . المناقشة . العصف الذهني . التفريغ . الاسترخاء . النمذجة . التعزيز . التساؤل . التغذية الراجعة . الواجبات المنزلية) بهدف خفض مستوى الافكار اللاعقلانية والارتقاء بمستوي الطموح الأكاديمي .

- الهدف العام من البرنامج :

يتمثل الهدف العام من البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الافكار اللاعقلانية والارتقاء بمستوي الطموح الأكاديمي لأفراد المجموعة التجريبية .
- الاهداف الاجرائية للبرنامج الإرشادي :
- أن تتعرف المشاركات إلي ماهية الافكار اللاعقلانية وما هية مستوى الطموح الأكاديمي .

. أن تتعرف المشاركات إلي مسببات الافكار اللاعقلانية ومعوقات مستوي الطموح الاكاديمي .
 . أن يتم تعزيز الثقة بالنفس لدي الطالبات المشاركات عينة البحث .
 . أن يصبح لدي المشاركات القدرة علي تطوير مفهوم الذات لديهم .
 . أن تستطيع الطالبات المشاركات تعديل أفكارهم اللاعقلانية " السلبية " واستبدالها بأفكار ايجابية.

. اثاره الدافع نحو التعلم لدي الطالبات المشاركات .
 . أن يصبح لدي المشاركات القدرة علي استخدام مهارة التخطيط للمستقبل وتحديد الاهداف .
 . أن يصبح لدي الطالبات المشاركات القدرة علي استخدام طرق المذاكرة والتدريب السليم .
 . أن يصبح لدي الطالبات المشاركات القدرة علي استخدام مهارة حل المشكلات بطريقة ملائمة .
 . بث روح التفاؤل والأمل لدي الطالبات المشاركات .

الإستراتيجية الإرشادية التي يستند إليها البرنامج الإرشادي:

تم اختيار فنيات إرشادية عديدة من قبل الباحثة من خلال الاستناد إلي الاستراتيجية الانتقائية التي تتناسب مع أهداف البرنامج الارشادي .

. الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي:

تم اختيار فنيات عديدة منها (المحاضرة . المناقشة . العصف الذهني . لعب الادوار . التقييم الموضوعي . الاسترخاء . النمذجة . التعزيز . التساؤل . التغذية الراجعة . الواجبات المنزلية . التفريغ الانفعالي للحدث)

. التصميم التجريبي المستخدم في البرنامج :

تم استخدام تصميم تجريبي من خلال مجموعة تجريبية ، وتم تطبيق المقاييس المستخدمة علي المجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي وبعد مرور شهر علي إنتهاء البرنامج للتعرف علي فاعلية البرنامج الارشادي في تعديل الافكار اللاعقلانية وتنمية مستوي الطموح الاكاديمي لدي أفراد المجموعة التجريبية .

مصادر بناء محتوى البرنامج الارشادي :

مقياس الافكار اللاعقلانية ، مقياس مستوي الطموح الاكاديمي ، الدراسات السابقة ، البرامج الارشادية السابقة ، خبرة الباحثة ، الكتب والمراجع .

- محتوى البرنامج الارشادي :

يحتوي البرنامج الارشادي علي (٣) ثلاث أبعاد هي (المعارف . الأنشطة . المهارات)
 . المعارف: احتوي البرنامج الارشادي علي مجموعة من المعارف التي تعمل علي خفض مستوي الافكار اللاعقلانية وتنمية مستوي الطموح الاكاديمي لدي الطالبات منها : . مفهوم الافكار

- اللاعقلانية أسباب تكونها، تأثيرها علي الفرد ، مفهوم الطموح الاكاديمي ، أهمية تنمية مستوي الطموح الاكاديمي ، تنمية الدافعية للتعلم ، طرق الاستذكار .
- المهارات: . ومنها مهارة إدارة الوقت ، مهارة التخطيط للمستقبل ، مهارة استخدام الطرق المناسبة للمذاكرة والتدريب ، مهارة تحديد الأهداف ، وقد تم تدريب طالبات المجموعة التجريبية عليها بطرق مختلفة .
- الانشطة : . وقد تمثلت في نماذج من اللعب الجماعي والتمارين وتدريبات الاسترخاء .
- الاجراءات التنظيمية للبرنامج الارشادي :**
- مراحل البرنامج الارشادي:**
١. المرحلة الأولى :
- وهي مرحلة البدء والتحضير وقد تمثلت في " الجلسة الأولى والثانية" وتم خلالها التعرف بين الباحثة والعينة والتعريف بالبرنامج وأهدافه والاتفاق علي توقيت الجلسات المقبلة وضبطها.
- ٢ . المرحلة الثانية:
- وهي مرحلة الانتقال وقد تمثلت في " الجلسة الثالثة والرابعة " وتم التركيز فيها علي مشكلة الافكار اللاعقلانية لدي الطالبات وتدني مستوي الطموح واسبابه ومعيقاته .
- ٣ . المرحلة الثالثة :
- وهي مرحلة العمل والبناء وقد تمثلت في الجلسات من " الجلسة الخامسة حتي الجلسة التاسعة عشر" وتم فيها تقديم مختلف المعارف والمهارات والانشطة المختلفة والتي من شأنها المساعدة في خفض مستوي التفكير اللاعقلاني وتنمية مستوي الطموح الاكاديمي ومن خلال مساعدتهم علي تطوير مفهوم الذات لديهم وتنمية بعض الجوانب الشخصية من خلال تدريبهم علي بعض المهارات مثل مهارة التخطيط للمستقبل وإدارة الوقت .
- ٤ . المرحلة الرابعة:
- وهي مرحلة إنتهاء البرنامج " الجلسة العشرون والجلسة الواحدة والعشرون" ويتم خلالها تقويم البرنامج الارشادي وانهاؤة من أجل معرفة نقاط القوة والضعف ومدى تحقيقه لأهدافه العامة والخاصة.
- المكان : تم تطبيق البرنامج الارشادي في كلية التربية الرياضية للبنين بالكرم جامعة مدينة السادات .
- الزمان : أستمرت الفترة الزمنية للبرنامج (٧) سبوع أسابيع وبعدها جلسات (٢١) جلسة وبواقع ثلاث جلسات أسبوعيا زمن الجلسة الواحد (٦٠) ستون دقيقة .
- تحكيم البرنامج : تم عرض البرنامج الارشادي في صورته الأولى علي (٥) خمس محكمين

من أجل ضبطة وتصحيح بعض أخطاءه وذلك لأخراجه في صورته النهائية .
- مكونات البرنامج الإرشادي المقترح:

توضح الباحثة من خلال الجدول التالي مكونات البرنامج الإرشادي المقترح وذلك بوصف عناوين جلسات البرنامج الإرشادي ومحتواها وأهدافها الإرشادية وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع الطالبات عينة البحث:

جدول (٤)

جلسات البرنامج الإرشادي ومحتواها وأهدافها الإرشادية وبيانات كل جلسة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الغنيات المستخدمة
١	التعارف	الهدف العام: التعارف والتعريف بالبرنامج الهدف الخاص: وبناء الثقة وتهيئة الطالبات والتأكيد علي أسس التعامل، وإعطاء المجموعة فكرة عن البرنامج الإرشادي	المناقشة والحوار، لعب الأدوار، أنشطة التعارف، التعزيز
٢	الأهداف والتوقعات	- الهدف العام: خلق جو من الثقة المتبادلة بين المشاركات وبين الباحثة والمشاركات. - الهدف الخاص: أن تحدد المجموعة الأهداف والتوقعات التي تأمل تحقيقها من خلال البرنامج الإرشادي، وتنمية روح العمل الجماعي والعمل بروح الفريق.	المناقشة، الحوار، التأمل والاسترخاء، العصف الذهني، الأنشطة الترفيهية، التعزيز، الواجبات المنزلية.
٣	مفهوم مستوي الطموح الأكاديمي	الهدف العام: التعرف علي مستوي الطموح الأكاديمي الهدف الخاص: أن تتعرف المجموعة علي المفهوم وأهميته وخصائص الشخص الطموح والعوامل المؤثرة في مستوي الطموح	المناقشة، الحوار، التأمل والاسترخاء، العصف الذهني، الأنشطة الترفيهية، التعزيز، الواجبات المنزلية.
٤	مفهوم الافكار اللاعقلانية	الهدف العام: التعرف علي مفهوم الافكار اللاعقلانية الهدف الخاص: أن تتعرف المجموعة علي المفهوم ومشكلاته وأهمية التخلص منه وخصائص الشخص الممتلك للأفكار اللاعقلانية والعوامل المؤثرة في تكوين الافكار اللاعقلانية	المناقشة، الحوار، التأمل والاسترخاء، العصف الذهني، الأنشطة الترفيهية، التعزيز، الواجبات المنزلية.
٥	معيقات الطموح الأكاديمي	الهدف العام: التعرف علي معيقات الطموح الأكاديمي الهدف الخاص: التعرف علي المعوقات الشخصية و الاسرية والمادية و الدراسية، وأهمية تحدي هذه المعوقات، وإثارة دافعية المجموعة نحو تحدي هذه المعوقات والتغلب عليها.	المناقشة، الحوار، التأمل والاسترخاء، العصف الذهني، الأنشطة الترفيهية، التعزيز، الواجبات المنزلية.

تابع جدول (٤)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
٦	الثقة بالنفس	الهدف العام : تنمية الثقة بالنفس لدي المجموعة الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي مفهوم الثقة بالنفس ، وأنواعها ، ومظاهرها ، وأهميتها ، وفوائدها ، ومستوياتها ، والفرق بين الثقة بالنفس والغرور ، والقدرة علي التعبير عن الذات	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
٧	تقنيات تنمية الثقة بالنفس	الهدف العام : تنمية الثقة بالنفس لدي المجموعة وتعزيزها . الهدف الخاص : التعرف علي المواقف التي تزيد الثقة بالنفس ، والمواقف التي تقلل الثقة بالنفس ، زيادة القدرة علي التعبير عن النفس بحرية ، التعرف علي فنيات زيادة الثقة بالنفس والتعامل بها في الحياة الواقعية	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
٨	مفهوم الذات	الهدف العام: أن تصبح المجموعة قادرة علي تطوير الذات لديها . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي تعريف مفهوم الذات ، وعلاقة مفهوم الذات بكلا من مستوي الطموح والافكار اللاعقلانية ، والقدرة علي التعبير عن الذات ، والفرق بين الخصائص الايجابية والخصائص السلبية في الشخصية	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
٩	تطوير مفهوم الذات	- الهدف العام : أن تصبح المجموعة قادرة علي تطوير الذات . - الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي أهمية تطوير الذات ، والتقييم الذاتي لنقاط القوة ونقاط الضعف لديهن والتعبير عن الصفات الايجابية والصفات السلبية لديهن وأن يكون لديهن القدرة علي أستبدال الصفات السلبية بصفات ايجابية .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٠	تعديل الافكار اللاعقلانية	الهدف العام : أن تصبح المجموعة قادرة علي تعديل الافكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي مفهوم التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني ، والتعرف علي الافكار اللاعقلانية المرتبطة بإنخفاض مستوي الطموح الاكاديمي ، والتعرف علي أساليب تعديل الافكار ، وكيفية تبني أفكار عقلانية	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .

تابع جدول (٤)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
١١	الدافعية نحو التعلم	الهدف العام : إثارة الدافعية نحو التعلم لدي المشاركات . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي مفهوم الدافعية ، وأنواعها ، ووظائفها ، والتعرف علي علاقة الدافعية بالتعلم وبالتالي علاقتها بمستوي الطموح والافكار اللاعقلانية .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٢	انخفاض الدافعية نحو التعلم	الهدف العام : إثارة الدافعية نحو التعلم لدي المشاركات . الهدف الخاص : التعرف علي مفهوم انخفاض الدافعية نحو التعلم ومظاهره وأسبابه وثره علي التحصيل الدراسي ومستوي الطموح وتكون الافكار اللاعقلانية .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٣	التخطيط للمستقبل وتحديد الاهداف	الهدف العام : أن تصبح المجموعة قادرة علي استخدام مهارة التخطيط للمستقبل . الهدف الخاص : التعرف علي مهارة التخطيط للمستقبل ، وأهميتها ، ومواصفات الاهداف الجيدة ، وخطوات التخطيط الناجح ، وإثارة الدافعية نحو تحديد الاهداف والطموحات وتحقيقها .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٤	إعداد خطة للمستقبل الأكاديمي	الهدف العام: أن تصبح المجموعة قادرة علي إعداد خطة مستقبلية لأنفسهم . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي كيفية وضع أهداف أكاديمية تتناسب مع قدراتهم ، وكيفية وضع خطة مستقبلية لتحقيق تلك الاهداف ، وإثارة الدافعية نحو تحديد الاهداف والطموحات والعمل علي تحقيقها .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٥	اختيار التخصص المناسب	- الهدف العام : أن تصبح المشاركات قادرة علي اختيار التخصص المناسب لقدراتهم وامكاناتهم وفرص العمل المتاحة . - الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي أهمية المرحلة الدراسية والدور المطلوب منهن ، التعرف علي المعلومات الخاصة بالمجالات والتخصصات المهنية المتاحة بالكلية ، وأن تفرق المشاركات بين الميول والرغبات ، والقدرات والفرص المتاحة والقدرة علي اكتشاف الميول ، والقدرة علي اختيار التخصص .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .

تابع جدول (٤)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
١٦	طرق المذاكرة السليمة	الهدف العام : أن تتمكن المشاركات من استخدام طرق المذاكرة السليمة . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي كيفية تنشيط الذاكرة ، والقواعد العامة لطرق المذاكرة السليمة ، التعرف علي معوقات المذاكرة ، كيفية التفريق بين المذاكرة في الايام العادية والمذاكرة أيام الامتحانات ، التعرف علي بعض المشكلات الدراسية التي تواجه الطالبات وطرق التغلب عليها .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٧	أسلوب حل المشكلات	الهدف العام : أن تتمكن المشاركات من استخدام استراتيجيات أسلوب حل المشكلات بطريقة ملائمة . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي مفهوم المشكلة ، أن تتعرف المشاركات علي أهداف أسلوب حل المشكلات وخطواته ، كيفية صياغة المشكلة وتحديد أسبابها، كيفية جمع المعلومات ، كيفية إيجاد البدائل ،كيفية اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلة .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٨	إدارة الوقت	الهدف العام : أن تصبح المشاركات قادرة علي استخدام مهارة إدارة الوقت . الهدف الخاص : أن تعرف المشاركات علي مفهوم ادارة الوقت وخصائصة ، وأهميته وفوائد تنظيمية ، ومضيعات الوقت ومعوقات تنظيمية ، خطوات تنظيم الوقت ، طرق إدارة الوقت بفاعلية .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .
١٩	التفاؤل والأمل	الهدف العام : بث روح التفاؤل و الأمل في نفوس المشاركات . الهدف الخاص : أن تتعرف المجموعة علي مفهوم التفاؤل والأمل وتأثيرهما الايجابي في نفوس الافراد ، إن تتعرف المشاركات علي مفهوم التشاؤم واليأس وتأثيرهما السلبي في نفوس الأفراد ، أن تتخلص المشاركات من مشاعر التشاؤم واليأس ، وأن تصبح المشاركات أكثرنا تفاؤلا وإقبالا علي الحياة .	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز ، الواجبات المنزلية .

تابع جدول (٤)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
٢٠	تقويم البرنامج الإرشادي	<p>- الهدف العام : الوقوف مع المشاركات عن مدي تحقيق البرنامج الارشادي أهدافه العامة والخاصة .</p> <p>- الهدف الخاص : التلخيص العام لما تم اجراءه في البرنامج الارشادي خلال الجلسات ، الوقوف علي مدي استفادة المشاركات ، الوقوف علي مدي التحسن في سلوك المشاركات والتعرف علي مواطن القوة والضعف ، حث المجموعة علي المحافظة علي الانجازات التي تم الوصول إليها والمهارات التي تم اكتسابها ، وإنهاء البرنامج الارشادي .</p>	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، الانشطة الترفيهية ، التعزيز .
٢١	تقويم البرنامج الإرشادي	<p>الهدف العام : تعزيز إداء المجموعة وشكرها علي الالتزام .</p> <p>الهدف الخاص : القياس البعدي لمقياس مستوي الطموح الاكاديمي واختبار الافكار اللاعقلانية لدي طالبات كليات التربية الرياضية ، شكر المشاركات علي المساعدة الفاعلة لهم للباحثة ، تذكير المشاركات بموعد القياس التتبعي للأدوات المستخدمة .</p>	المناقشة ، الحوار ، التأمل والاسترخاء ، العصف الذهني ، التعزيز .

- الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم الجلسات الإرشادية للبرنامج المقترح، وقسمت جلسات البرنامج إلى (٢١) جلسة إرشادية بواقع (ثلاث جلسات) أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق أيام (السبت والإثنين والأربعاء) أسبوعياً في الفترة من السبت (٢٧/٣/٢٠٢١م) إلى الأربعاء (١٢/٥/٢٠٢١م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك بعد إنتهاء اليوم الدراسي ليتناسب الموعد مع جميع الطالبات أفراد عينة البحث.

إجراءات البحث:

- الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٤٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك من يوم (السبت) الموافق (٢٠/٢/٢٠٢١م) وحتى يوم السبت الموافق (١٣/٣/٢٠٢١م) ، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس/ دافعية التعلم للطلاب الجامعي.
- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.

- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث والطلاب أثناء تنفيذ الجلسات.
- الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وهن الطالبات أصحاب أعلى درجات علي اختبار الافكار اللاعقلانية وأصحاب أقل درجات علي مقياس الطموح الاكاديمي كما يلي:
- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمقياس الطموح الاكاديمي واختبار الافكار اللاعقلانية على طالبات الفرقة الثانية مع استبعاد طالبات الدراسة الاستطلاعية ، وذلك يوم (الاثنين) الموافق (٢٢/٣/٢٠٢٠م) ، ثم قامت الباحثة بتفريغ ومراجعة استجابات الطالبات واختيار أعلى (٢٥) طالبة من الطالبات أصحاب أعلى درجات علي اختبار الافكار اللاعقلانية وأصحاب أقل درجات علي مقياس الطموح الاكاديمي ليصبحن أفراد مجموعة البحث التجريبية .
- تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لمدة (٧) أسابيع، بواقع (ثلاث جلسات) أسبوعياً، وذلك يومى (السبت - الإثنين - الأربعاء) من كل أسبوع ، بإجمالى (٢١) جلسات إرشادية، مدة الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة ، وذلك خلال الفترة من يوم (السبت) الموافق (٢٧/٣٢/٢٠٢١م)، إلى يوم (الأربعاء) الموافق (١٢/٥/٢٠٢١م).

- القياس البعدى:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى لأدوات البحث على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وعقب الانتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (١٢/٥/٢٠٢١م) .

- القياس التبعي :

قامت الباحثة بإجراء القياس التبعي لأدوات البحث على مجموعة البحث التجريبية بعد مرور (٣٠) ثلاثون يوماً علي الانتهاء من تطبيق البرنامج ، وتطبيق القياس البعدى وذلك يوم (السبت) الموافق (١٢/٦/٢٠٢١م) .

- المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

قامت الباحثة بتفريغ استجابات طالبات المجموعة التجريبية علي أدوات الدراسة في القياسات الثلاثة (القياس القبلي . القياس البعدى . القياس التبعي) ثم قامت بإجراء المعالجات الإحصائية التي تتناسب وطبيعة الدراسة وقد أشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة على ما يلي:

- الاحصاء الوصفي متمثلا في (الوسط . الوسيط . المنوال . الالتواء) .
 - الاحصاء التحليلي متمثلات في (تحليل التباين بين القياسات الثلاث . حساب أقل فرق معنوي
 عن طريق حساب L.S.D

عرض النتائج:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي
 وخفض مستوى الافكار اللاعقلانية لدي طالبات كلية التربية الرياضية لذا سوف تقوم الباحثة
 بعرض النتائج وفقا لمايلي:

جدول (٥)

التوصيف الأحصائي للقياسات الثلاثة لمقياس الطموح الاكاديمي

القياسات	المحاور	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
القياس القبلي	العقبات الشخصية	12.24	13.00	1.33	0.48-
	العقبات الاسرية	12.16	12.00	1.31	0.31
	العقبات المادية	12.20	12.00	1.32	0.40
	العقبات الميدانية	12.16	12.00	1.31	0.32
	العقبات الدراسية	12.12	13.00	1.26	0.77-
	العقبات المستقبلية	12.28	13.00	1.40	0.55-
	الدرجة الكلية لمقياس الطموح	73.16	75.00	7.63	0.55-
القياس البعدي	العقبات الشخصية	18.48	18.00	1.12	0.44
	العقبات الاسرية	18.52	18.00	1.13	0.33
	العقبات المادية	18.48	18.00	1.16	0.31
	العقبات الميدانية	18.60	19.00	1.19	0.06-
	العقبات الدراسية	18.44	18.00	1.20	0.33
	العقبات المستقبلية	18.40	18.00	1.16	0.18
	الدرجة الكلية لمقياس الطموح	110.92	111.00	6.65	0.32-
القياس التتبعي	العقبات الشخصية	19.22	19.00	0.95	0.62
	العقبات الاسرية	18.88	19.00	0.92	0.52-
	العقبات المادية	18.92	19.00	1.07	0.32-
	العقبات الميدانية	19.04	19.00	0.97	0.50
	العقبات الدراسية	18.88	19.00	1.09	0.14-
	العقبات المستقبلية	18.80	19.00	1.04	0.48-
	الدرجة الكلية لمقياس الطموح	113.52	113.00	5.72	0.60

يتضح من الجدول (٥) أن قيم المتوسطات لمحاوَرمستوي الطموح الاكاديمي في القياس القبلي قد تراوحت ما بين (١٢,١٢) ، (١٢,٢٨) بينما تراوحت قيم المتوسطات لمحاوَرمستوي الطموح الاكاديمي في القياس البعدي قد تراوحت ما بين (١٨,٤٠) ، (١٨,٦٠) بينما تراوحت قيم المتوسطات لمحاوَرمستوي الطموح الاكاديمي في القياس التتبعي قد تراوحت ما بين (١٨,٨٠) ، (١٩,٢٢) أما قيم المتوسطات للدرجة الكلية لمقياس مستوي الطموح الاكاديمي في القياس القبلي (٧٣,١٦) ، وفي القياس البعدي (١١٠,٩٢) ، وفي القياس التتبعي (١١٣,٥٢).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث للمجموعة التجريبية في مقياس مستوي الطموح الاكاديمي

$$n = 75$$

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العقبات الشخصية	بين القياسات	٢	٧٠٧,٥٥	٣٥٣,٧٧	٢٦٨,٦	دالة
	داخل القياسات	٧٢	٩٤,٨٠	١,٣٢		
العقبات الاسرية	بين القياسات	٢	٧١٤,٤٨	٣٥٧,٢٤	٢٧٨,٨	دالة
	داخل القياسات	٧٢	٩٢,٢٤	١,٢٨		
العقبات المادية	بين القياسات	٢	٧٠٦,٥٩	٣٥٣,٢٩	٢٤٩,٢	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٠٢,٠٨	١,٤٢		
العقبات الميدانية	بين القياسات	٢	٧٤١,٦٨	٣٧٠,٨٤	٢٧١,٦	دالة
	داخل القياسات	٧٢	٩٨,٣٢	١,٣٧		
العقبات الدراسية	بين القياسات	٢	٧١٥,٢٨	٣٥٧,٦٤	٢٥٣,٩	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٠١,٤٤	١,٤١		
العقبات المستقبلية	بين القياسات	٢	٦٦٧,٧١	٣٣٣,٨٥	٢٢٨,٨	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٠٥,٠٤	١,٤٦		
الدرجة الكلية لمقياس الطموح	بين القياسات	٢	٢٥٥١٢,٦	١٢٧٥٦,٣	٢٣٨,٤	دالة
	داخل القياسات	٧٢	٣٢٤١,٤	٤٥,٠		

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية (,٠٥) = ٣,٣٥

يتضح من الجدول (٦) قيمة ف المحسوبة لجميع المحاور قد تراوحت ما بين (٢٢٨,٨) ، (٢٧٨,٨) وأن جميعها أكبر من قيمة ف الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة لذا سوف تقوم الباحثة بإيجاد أقل فرق معنوي بين القياسات الثلاثة في محاور مقياس مستوي الطموح الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس عن طريق حساب

(L . S . D)

جدول (٧)

الفرق بين متوسطات القياسات الثلاثة في مستوى الطموح الأكاديمي

المتغيرات	القياسات	المتوسطات	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس التتبعي	قيمة LSD
العقبات الشخصية	القياس القبلي	١٢,٢٤	-	٦,٢٤	٦,٦٦	٠,٦٧
	القياس البعدي	١٨,٤٨		-	٠,٥٢	
	القياس التتبعي	١٩,٠٠			-	
العقبات الاسرية	القياس القبلي	١٢,١٦	-	٦,٣٦	٦,٧٢	٠,٦٥
	القياس البعدي	١٨,٥٢		-	٠,٣٦	
	القياس التتبعي	١٨,٨٨			-	
العقبات المادية	القياس القبلي	١٢,٢٠	-	٦,٢٨	٦,٧٢	٠,٦٩
	القياس البعدي	١٨,٤٨		-	٠,٤٤	
	القياس التتبعي	١٨,٩٢			-	
العقبات الميدانية	القياس القبلي	١٢,١٦	-	٦,٤٤	٦,٨٨	٠,٦٨
	القياس البعدي	١٨,٦٠		-	٠,٤٤	
	القياس التتبعي	١٩,٠٤			-	
العقبات الدراسية	القياس القبلي	١٢,١٢	-	٦,٣٢	٦,٧٦	٠,٦٩
	القياس البعدي	١٨,٤٤		-	٠,٤٤	
	القياس التتبعي	١٨,٨٨			-	
العقبات المستقبلية	القياس القبلي	١٢,٢٨	-	٦,١٢	٦,٥٢	٠,٧١
	القياس البعدي	١٨,٤٠		-	٠,٤٠	
	القياس التتبعي	١٨,٨٠			-	
الدرجة الكلية لمستوى الطموح	القياس القبلي	٧٣,١٦	-	٣٧,٧٦	٤٠,٣٦	٣,٧٩
	القياس البعدي	١١٠,٩٢		-	٢,٦	
	القياس التتبعي	١١٣,٥٢			-	

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة الفرق بين متوسطات القياس القبلي وكل من متوسط القياس البعدي ومتوسط القياس التتبعي أكبر من قيمة LSD في جميع محاور مقياس مستوى الطموح الأكاديمي وكذلك الدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلي فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الطموح الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث .

جدول (٨)

التوصيف الأحصائي للقياسات الثلاثة لاختبار الافكار اللاعقلانية

القياسات	المحاور	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
القياس القبلي	الكفاءة المطلقة واللامحدودة	٣٣,٣٢	٣٣,٠٠	١,٨٤	٠,٤٨
	النظرة السلبية للذات وللآخرين	٣٣,٩٦	٣٤,٠٠	١,٤٨	٠,١٦-
	القلق الزائد	٣٤,٠٤	٣٤,٠٠	١,٠٢	٠,٠٩
	تضخيم الأمور	٣٢,٨٨	٣٣,٠٠	١,٦٩	٠,٢٦
القياس البعدي	الدرجة الكلية لاختبار الافكار اللاعقلانية	١٣٤,٢٠	١٣٢,٠٠	٥,٠٣	٠,٨٨
	الكفاءة المطلقة واللامحدودة	٢٢,٤٨	٢٣,٠٠	١,٢٦	٠,٠٩-
	النظرة السلبية للذات وللآخرين	٢٢,٤٤	٢٢,٠٠	١,٣٢	٠,٢٦
	القلق الزائد	٢٢,٥٦	٢٣,٠٠	١,٢٢	٠,٣٦
القياس التتبعي	تضخيم الأمور	٢٢,٢٨	٢٢,٠٠	١,٥٤	٠,٣٠
	الدرجة الكلية لاختبار الافكار اللاعقلانية	٨٩,٧٦	٩٠,٠٠	٥,٠٨	٠,٤٠-
	الكفاءة المطلقة واللامحدودة	٢١,٧٦	٢٢,٠٠	١,٢٣	٠,٢٢-
	النظرة السلبية للذات وللآخرين	٢١,٧٦	٢٢,٠٠	١,٢٦	٠,٢٨-
القياس التتبعي	القلق الزائد	٢١,٨٠	٢٢,٠٠	١,٢٢	٠,٢١-
	تضخيم الأمور	٢١,٦٠	٢١,٠٠	١,٣٥	٠,٢٦
	الدرجة الكلية لاختبار الافكار اللاعقلانية	٨٦,٩٢	٨٧,٠٠	٥,٨٥	٠,٢٢-

يتضح من الجدول (٨) أن قيم المتوسطات لمحاور اختبار الافكار اللاعقلانية في القياس القبلي قد تراوحت ما بين (٣٢,٨٨) ، (٣٤,٠٤) بينما تراوحت قيم المتوسطات لمحاور اختبار الافكار اللاعقلانية في القياس البعدي ما بين (٢٢,٢٨) ، (٢٢,٥٦) بينما تراوحت قيم المتوسطات لمحاور اختبار الافكار اللاعقلانية في القياس التتبعي ما بين (٢١,٦٠) ، (٢١,٨٠) أما قيم المتوسطات للدرجة الكلية اختبار الافكار اللاعقلانية في القياس القبلي (١٣٤,٢٠) ، وفي القياس البعدي (٨٩,٧٦) ، وفي القياس التتبعي (٨٦,٩٢) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث للمجموعة التجريبية في اختبار الافكار اللاعقلانية

ن = ٧٥

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الكفاءة المطلقة واللامحدودة	بين القياسات	٢	٢٠٩٧,١٥	١٠٤٨,٥٧	٤٨٣,٢	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٥٦,٢	٢,١٧		

جدول (٩)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النظرة السلبية للذات وللآخرين	بين القياسات	٢	٢٣٥٠,١١	١١٧٥,١	٦٣٢,٩	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٣٣,٦٨	١,٨٦		
القلق الزائد	بين القياسات	٢	٢٣٥١,٥٥	١١٧٥,٧٧	٨٧١,٧	دالة
	داخل القياسات	٧٢	٩٧,١٢	١,٣٥		
تضخيم الأمور	بين القياسات	٢	٢٠٠٠,٥١	١٠٠٠,٢٥	٤٢٤,٤	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٦٩,٦٨	٢,٣٦		
الدرجة الكلية لاختبار الافكار اللاعقلانية	بين القياسات	٢	٣٥١٥٣,١	١٧٥٧٦,٦	٧٠٥,٣	دالة
	داخل القياسات	٧٢	١٧٩٤,٤	٢٤,٩		

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية $(,٠٥) = ٣,٣٥$

يتضح من الجدول (٩) قيمة ف المحسوبة لجميع المحاور قد تراوحت ما بين $(٤٢٤,٤)$ ، $(٨٧١,٧)$ وأن جميعها أكبر من قيمة ف الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة لذا سوف تقوم الباحثة بإيجاد أقل فرق معنوي بين القياسات الثلاثة في محاور مقياس مستوى الطموح الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس عن طريق حساب $(L.S.D)$.

جدول (١٠)

الفرق بين متوسطات القياسات الثلاثة في اختبار الافكار اللاعقلانية

المتغيرات	القياسات	المتوسطات	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس التتبعي	قيمة LSD
الكفاءة المطلقة واللامحدودة	القياس القبلي	٣٣,٣٢	-	١٠,٨٤	١١,٥٦	٠,٣٨
	القياس البعدي	٢٢,٤٨		-	٠,٧٢	
	القياس التتبعي	٢١,٧٦			-	
النظرة السلبية للذات وللآخرين	القياس القبلي	٣٣,٩٦	-	١١,٥٢	١٢,١٩	٠,٧٧
	القياس البعدي	٢٢,٤٤		-	٠,٧٦	
	القياس التتبعي	٢١,٧٧			-	
القلق الزائد	القياس القبلي	٣٤,٠٤	-	١١,٤٨	١٢,٢٤	٠,٦٧
	القياس البعدي	٢٢,٥٦		-	٠,٧٦	
	القياس التتبعي	٢١,٨٠			-	
تضخيم الأمور	القياس القبلي	٣٢,٨٨	-	١٠,٦	١١,٢٨	٠,٨٩
	القياس البعدي	٢٢,٢٨		-	٠,٦٨	
	القياس التتبعي	٢١,٦٠			-	

تابع جدول (١٠)

المتغيرات	القياسات	المتوسطات	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس التتبعي	قيمة LSD
الدرجة الكلية	القياس القبلي	١٣٤,٢٠	-	٣٧,٧٦	٤٠,٣٦	2.82
لاختبار الافكار	القياس البعدي	٨٩,٧٦		-	٢,٦	
اللاعقلانية	القياس التتبعي	٨٦,٩٢			-	

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة الفرق بين متوسطات القياس القبلي وكل من متوسط القياس البعدي ومتوسط القياس التتبعي أكبر من قيمة LSD في جميع محاور اختبار الافكار اللاعقلانية وكذلك الدرجة الكلية للاختبار مما يشير إلي فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الطموح الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث .

مناقشة النتائج:

من خلال على ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية وفي حدود إجراءات البحث، وعينته ، سوف تقوم الباحثة بمناقشة نتائج البحث وذلك على النحو التالي:
- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي نصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الأكاديمي لصالح القياس البعدي .

يتضح من خلال نتائج جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسات الثلاثة لعينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في محاور مقياس الطموح الأكاديمي وفي الدرجة الكلية للمقياس وبعد أن قامت الباحثة بتوجيه الفرق يتضح من الجدول (٧) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس القبلي ومتوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس البعدي ، وتري الباحثة أن البرنامج الإرشادي المستخدم وبفنيات ومهارات المستخدمة قد ساهم في رفع مستوى الطموح الأكاديمي لدي الطالبات عينة البحث من خلال الجلسات الإرشادية والتي تمثلت في جلسات إرشادية جماعية استخدمت فيها الباحثة مجموعة متنوعة من الفنيات والأساليب الإرشادية من خلال الاستراتيجية الانتقائية والتي ساهمت في إثارة اهتمام الطالبات وتلبية احتياجاتهم والتغلب على العقبات الشخصية والمادية والأسرية والميدانية والدراسية والمستقبلية وإيجاد الحلول المناسبة لها، كما انفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة جميل قاسم (٢٠٠٨) في أن البرنامج ذو فاعلية وأدي إلي تحسين المسؤولية الاجتماعية بصفة عامة لدي أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي نصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط

درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الاكاديمي لصالح القياس التتبعي ."

يتضح من خلال نتائج جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسات الثلاثة لعينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في محاور مقياس الطموح الاكاديمي وفي الدرجة الكلية للمقياس وبعد أن قامت الباحثة بتوجيه الفرق يتضح من الجدول (٧) وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس القبلي ومتوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس التتبعي في محاور مقياس مستوى الطموح الاكاديمي والدرجة الكلية للمقياس ولصالح متوسط درجات القياس التتبعي وأن العقبات التي كانت أكثر انخفاضا وهي العقبات الدراسية والعقبات المستقبلية والعقبات الميدانية والتي كانت سببا في إنخفاض مستوى التحصيل الاكاديمي قد تأثرت إيجابيا من فنيات البرنامج الارشادي وقد أتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شروق المعامرة (٢٠٢٠) في أن مستوى الطموح الأكاديمي يتأثر ايجابيا بفنيات المناقشة والتساؤل والحديث الذاتي و الحوار و التأمل والاسترخاء و العصف الذهني و الانشطة الترفيهية و التعزيز و الواجبات المنزلية وأن البرنامج الارشادي ساعد في خفض مستوى القلق المهني لدي طلاب عينة البحث التجريبية، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أحمد عربيات (٢٠٠٥) في أن البرنامج الارشادي قد ساعد علي تخفيف الضغوط التي يعاني منها طلاب عينة البحث وتري الباحثة إن النجاح مسألة اختيار، وقد استفادت الطالبات عينة البحث في أن يبدلن شعورهن بالألم وعدم النجاح إلي شعور بالسعادة وأن يستمروا علي هذا النحو ، حيث أن الفرد يقدم علي الاختيار بالنظر إلي الواقع ، كما أنه يتم اختيار التوجهات العقلية بناء علي مفهوم صيغة هذا الواقع ، وبذلك تم تفسير الفرض الثاني من فروض البحث .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي نصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الافكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي ."

يتضح من خلال نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسات الثلاثة لعينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في محاور اختبار الافكار اللاعقلانية وفي الدرجة الكلية للاختبار وبعد أن قامت الباحثة بتوجيه الفرق يتضح من الجدول (١٠) وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس القبلي ومتوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس البعدي في محاور اختبار الافكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للاختبار ولصالح متوسط درجات القياس

البعدي وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رانيا عبد القوي (٢٠١٣) في أن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية علي تعديل الافكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدي الطالبات عينة البحث التجريبية ، وكذلك نتائج دراسة نشوي دردير في فاعلية البرنامج المقترح علي تعديل الافكار اللاعقلانية لدي أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة ، وتري الباحثة أن هذه النتيجة بأنه حدثت نظرا لتعديل إدراك الطالبات أفراد عينة البحث من إدراك لاعقلاني إلى إدراك عقلاني ومنطقي؛ وما ترتب على ذلك من تعديل إدراكهم للأحداث والمواقف الحياتية التي يتعرضوا لها بطريقة ايجابية وعقلانية؛ فتجنبوا تأثيرها السلبي ، ولم تؤثر عليهم ضغوطها كما كان الأمر قبل تلقيهم البرنامج ، هذا وإضافة إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة الإيجابية لديهن ، وأن المنحى المعرفي يعمل على مساعدة المستفيدين على التغلب على اضطراباتهم الانفعالية وسلوكهم المختل وظيفيا ، وأن الطالبات أفراد المجموعة التجريبية عينة البحث أصبح لديهم مستوى أعلى من الموضوعية في التفكير وبذلك تم مناقشة نتائج الفرض الثالث من البحث .

- مناقشة نتائج الفرض الرابع من البحث والذي نصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الافكار اللاعقلانية لصالح القياس التتبعي ."

يتضح من خلال نتائج جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسات الثلاثة لعينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في محاور اختبار الافكار اللاعقلانية وفي الدرجة الكلية للاختبار وبعد أن قامت الباحثة بتوجيه الفرق يتضح من الجدول (١٠) وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس القبلي ومتوسط درجات الطالبات عينة البحث في القياس التتبعي في محاور اختبار الافكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للاختبار ولصالح متوسط درجات القياس التتبعي وتري الباحثة أنه من خلال استخدام البرنامج الإرشادي قد أتيج للمستفيدات من أفراد عينة البحث إقامة علاقات طيبة مع بعضهن البعض كما تعلموا فن إدارة الحوار والقدرة علي عرض المشكلة في جو يسوده الأمن والطمأنينة ، كما أن الانشطة والمهارات المستخدمة وكذلك الواجبات المنزلية قد ساعدت في نجاح البرنامج والوصول بالطالبات أفراد عينة البحث إلي أعلى مستويات العقلانية في التفكير واتخاذ القرارات سواء الحالية أو المستقبلية ، وقد أنفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة علاء كيلاني (٢٠٢١) في أن البرنامج المقترح قد ساعد علي تبديل الافكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية لدي أفراد عينة البحث ، كما تري الباحثة أن تلك النتائج التي تم التوصل إليها ترجع إلي درجة ومستوي حماس الطالبات أفراد عينة البحث وإصرارهن والتزامهن

وبذلك تم مناقشة نتائج الفرض الرابع من البحث .

ومن خلال عرض نتائج البحث؛ و مناقشتها، فقد تحققت للباحثة صحة فروض البحث، وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات كلا من القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الأكاديمي ولصالح كلا من القياس البعدي والقياس التتبعي .

الاستنتاجات والتوصيات:

- الإستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

١- البرنامج الإرشادي قيد الدراسة ذو فاعلية في تحسين مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة جامعة مدينة السادات.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الأكاديمي لصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الأفكار اللاعقلانية و لصالح القياس البعدي.

- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التي تم التوصل إليها تقترح الباحثة

التوصيات التالية:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي المصمم لتنمية الطموح الأكاديمي لجميع الطلاب.
- ٢- الاهتمام بعقد الجلسات الإرشادية الدورية للطلبة والطالبات بالكلية .
- ٢- ضرورة إنشاء مراكز للإرشاد النفسي داخل كليات التربية الرياضية، نظراً لحاجة طلابها الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي بصفة مستمرة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سلمان المصري (٢٠١٠) : الارشاد النفسي أسسة وتطبيقاته ، ط١ ، دار الميسرة ، عمان ، الأردن .
- ٢- أحمد عبد الحليم عربيات (٢٠٠٥) : فاعلية برنامج ارشادي يستند إلي استراتيجيه حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية ، المجلد السابع عشر ، العدد الثاني ، يوليو .

- ٣- توفيق محمد شبير (٢٠٠٥) : دراسة لمستوي الطموح وعلاقتها ببعض المتغيرات في ضوء السائدة لدي طلبة الجامعة الاسلامية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ٤- جميل محمد قاسم (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ٥- داليا نبيل حافظ (٢٠١٩) : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتدريب علي أساليب إدارة الصراعات الزوجية ، مجلة دراسات نفسية .
- ٦- رانيا الصاوي عبد القوي (٢٠١٣) : فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والافكار اللاعقلانية وتحسين مستوي الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك ، بحث منشور، دراسات نفسية وتربوية ، مؤتمر تطوير الممارسات النفسية والتربوية
- ٧- رشا الناصوري (٢٠٠٨) : مستوي الطموح وعلاقتها بتقدير الذات عند طلاب الثالث ثانوي " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة دمشق .
- ٨- رتيبة رجب عوض (٢٠٠٠) : فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية والسلبية لدي المراهقين من الجنسين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ .
- ٩- زكريا الشربيني (٢٠٠٥) : الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة ، مجلة دراسات نفسية المجلد (١٥) ، العدد (٤)
- ١٠- سناء آل أطيماش (٢٠٠٥) : القلق من المستقبل وعلاقتها بمستوي الطموح لدي طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، العراق .
- ١١- شروق محمد المعايبة ومحمد إبراهيم السفاسفة (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد (٤٧) العدد (٣) .
- ١٢- صفوت فرج (١٩٨٠) : القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٦)
- ١٣- صلاح الدين أبو ناهيه (١٩٩٩) : مستوي الطموح النظرية والقياس ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ١٤- طه حسين عبد العظيم (٢٠٠٤) الارشاد النفسي (النظرية . التطبيق . التكنولوجيا) ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٥. عبد السلام علي علي (٢٠٠٠) : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية ، مجلة علم النفس ، العدد (٥٣) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
١٦. عبد الكريم جردات (٢٠٠٦) : العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدي الطلبة الجامعيين ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد (٢) ، العدد (١) ، ص ص (١٤٣) (١٥٣) .
١٧. غالب محمد علي المشيخي (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقتة بكلا من فاعلية الذات ومستوي الطموح لدي عينة من جامعة الطائف ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الطائف ، المملكة العربية السعودية .
١٨. علاء فوزي كيلاني (٢٠٢١) : ممارسة النموذج الاعقلاني الانفعالي في خدمة الجماعة لتعديل الافكار اللاعقلانية وخفض مخاطر احتمالات الانتكاسة لدي مرضي الفصام ،مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، المجلد (١) العدد (٥٣) .
١٩. كاميليا عبد الفتاح (١٩٩٠) :دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية ، ط ١ ،مكتبة نهضة مصر ، القاهرة .
٢٠. ولاء اسحاق حسان (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
٢١. محمد إبراهيم السفاسفة (٢٠٠٣) أساسيات في التوجيه والارشاد النفسي والتربوي ، ط ١ ،دار حنين للنشر والتوزيع ، الكويت .
٢٢. ٣٧. محمد أحمد إبراهيم سغان (٢٠٠١) : اختبار المعتقدات اللاعقلانية للمعلمين ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٢٣. محمد السيد علي (٢٠١١) : موسوعة المصطلحات التربوية ، ط ١ ، دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٢٤. نشوة كرم عمار أبوبكر (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدي طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
٢٥. هيفاء عبد المحسن الأشقر (٢٠٠٤) : أثر برنامج علاجي عقلاني أنفعالي سلوكي في خفض قلق التحدث أمام الاخرى لدي عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية

السعودية .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

26- Ellis, A.; Dryden, W. (1991) : The Practice Of Rational Emotive Therapy , U.S.A Springer publishing Company .

ملخص البحث

فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية

م.د/ مروة محمد إبراهيم إبراهيم الباقرى

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث و يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات والمقيدين بالعام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م)، والبالغ عددهم (٢٦٣) طالبة. توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية: البرنامج الإرشادي قيد الدراسة ذو فاعلية في تحسين مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الافكار اللاعقلانية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح الأكاديمي لصالح القياس البعدي. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الافكار اللاعقلانية و لصالح القياس البعدي.

Abstract

The effectiveness of a proposed mentorship program to develop the level of academic ambition Reducing the level of irrational thoughts among female students of the Faculty of Physical Education

Dr. Marwa Mohamed Ibrahim Ibrahim Al-Baqiri

The research aims to identify the effect of an indicative program to develop the level of academic ambition and reduce the level of irrational thoughts among the students of the Faculty of Physical Education. Sadat and those enrolled in the academic year (2020/ 2021 AD), totaling (263) female students. The researcher reached the following conclusions: The counseling program under study is effective in improving the level of academic ambition and reducing the level of irrational thoughts for students of the second year at the Faculty of Physical Education at the University of Sadat City University - the presence of Statistically significant differences between the mean scores of the tribal measurement and the average scores of the post-measurement of the experimental group in the level of academic ambition in favor of the post-measurement.