



الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

أ.م. د نور جبار علي عبدالرحيم ابراهيم محمد

جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية

Abstract

The aim of the current research is to identify the perceived stress and the statistically significant differences based on the variable of gender among university students. In order to achieve these goals, the researchers built a scale of perceived stress based on the theory of (Lazarus & Folkman, 1984). After verifying the face validity and the reliability of the scale, the scale was applied to a sample of (400) male and female students from the University of Diyala. Those students were chosen in a random manner with a proportional distribution. After processing the data statistically, the study found that university students have perceived stress and that there are no statistically significant differences in perceived stress according to gender. In light of these results, the current research came out with a number of recommendations and suggestions.

Email:199.ps.hum@uodiyala.edu.iq
Noor.ps@uodiyala.edu.iq

Published: 1-9-2023

Keywords: الاجهاد المتصور، طلبة
الجامعة

المخلص:

هدف البحث الحالي التعرف الى الاجهاد المتصور والفروق ذات الدلالة الاحصائية على وفق متغير الجنس لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق تلك الاهداف قام الباحثان ببناء مقياس الاجهاد المتصور على وفق نظرية (Lazarus & Folkman, 1984)، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق المقياس على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد متصور وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاجهاد المتصور وفقاً للجنس، وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث الحالي بعدد من التوصيات والمقترحات. مشكلة البحث:

يُعد الاجهاد المتصور من الصعوبات التي يواجهها الكثير من الطلبة الجامعيين وهو شعور طبيعي في بداية الحياة الجامعية لمرورهم بالعديد من المتغيرات والقرارات المهمة والصعبة احياناً، حيث يواجه الطلبة الجامعيون الجدد العديد من المتطلبات الاكاديمية مثل اختيار التخصص ودراسة العديد من المقررات بطريقة جديدة وظهور التعليم الالكتروني مؤخراً، وكل هذه المتطلبات قد تفوق قدرات بعضهم، وبالتالي يواجه كثير منهم ضغوطاً مرتبطة بتحقيق الاهداف الاكاديمية. (Kautus, 2016, p32).

وان هذا الاجهاد الذي يتعرض له طلبة الجامعة يتسبب بظهور مشاعر سلبية واعراض جسدية وسلوكية تؤثر بشكل كبير على تكيفهم وعلى تحصيلهم ومفهوم الذات لديهم (صالح، ٢٠١٧: ٢٤). فقد اشارت دراسة (Sutterley, 1981) في مجال الإجهاد أن حالة التعرض المستمر للفرد لضغط البيئة (الداخلية والخارجية) مع عدم القدرة على مواجهتها يمكن أن تسبب له الإرهاق والضغط العصبي والتعب الشديد والموت. (Sutterley, 1981, p:4).

لذا فأدراك هذه الضغوط يختلف من فرد الى اخر فالبعض يدركها على انها تهديد فيسعى الى تجاهلها والهروب منها ويعيش قلقاً خائفاً لا يسعى الا للتخلص منها، بل يحاول تجنبها في كل مرة مما قد يسبب له اضطرابات نفسية وسلوكية لا تحمل عقابها، والبعض الاخر يدرك هذه الضغوط على انها تحدي يسعى للتغلب عليها و مواجهتها و ابراز شخصيته بشتى الوسائل لتخلص من مصادر الاجهاد بحيث يحقق الرضا للفرد والذي بدوره يؤدي الى الراحة النفسية التامة (Spada et al, 2008, p17). لذا جاءت هذه الدراسة لتبحث عن التساؤل الاتي، ما طبيعة الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث:

يتعرض معظم الأفراد في جميع مراحل حياتهم لمواقف مجهدة وتأثيرات شديدة من عدة مصادر مثل المنزل والعمل والمجتمع. وقد أطلق البعض على هذه الحقبة اسم عصر القلق والضغط، ويرجع ذلك إلى تعقيد أنماط الحياة، والمواقف العائلية المجهدة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والاماني والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعقبات كثيرة، لا شك أننا نعيش في عصر مليء

بالصراعات والتناقضات والمشكلات ، حيث تزداد متطلبات الحياة وتتسارع التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما ينتج عنها مواقف مجهدة (حسين والزيود، ١٥٨: ١٩٩٩).

ويلعب الإجهاد المتصور من خلال آثاره السلبية ، دورًا في سلوك الفرد ، إذ يجد (كوهين) أن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد المستمر يتصرفون بشكل مختلف عن الأفراد الآخرين المثارين عاطفياً. (Cohen, 1980: 92).

لذا فإن الإجهاد المتصور يحدث عندما يحاول الفرد التكيف مع متغيرات البيئة من حوله ، وهذا ما اكتشفه (لازاروس) خلال عمله المختبري وهو أن الإجهاد ينشأ من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة عندما يُنظر إلى المنبهات أو المتغيرات على أنها تهديد والفرد يسعى للسيطرة على مطالبه الداخلية والخارجية ، ويحاول السيطرة عليها من خلال إدراك مطالب التغيير الذي يواجهه. وأن الإجهاد هو أحد مصادر عدم التوازن بين الفرد والتغيرات في البيئة المحيطة عندما تفوق هذه المطالب أو الضغوط (الداخلية والخارجية) بشكل كبير طاقة وموارد الفرد ، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث ضعف في أداء العمليات العقلية الداخلية والخارجية، إلا أنها تدفع الفرد إلى استعادة توازنه بإجراء تغييرات أو استعدادات تتناسب مع ضغوط هذا الخلل أو بمعالجة البيئة المحيطة من حوله. (Lazaurs, 1981: 13).

مما لا شك فيه أن الحياة مليئة بالضغوط المفروضة على المجتمعات ، كل حسب مكانته وأهميته، وبدأت تعصف بهذا الإنسان، ونادرًا ما نجد بعض الأفراد الذين لا يعانون من هذه الضغوط ، لا سيما تلك التي تسببها الكوارث والحروب والأوضاع، وفقدان الاستقرار النفسي بسبب الاضطرابات المصاحبة والناجمة عن هذه الأحداث أو تلك. فالإجهاد حالة لا مفر منها يواجهها الشخص في حياته ، بغض النظر عن أسلوب حياته وطريقته في الحياة وسلوكياته التي يتصرف حيالها ويحدد أهداف حياته القريبة والبعيدة (الشمري، ٢٠٠٥: ٤١).

لذلك يُعد موضوع الاجهاد المتصور من الموضوعات المهمة لما له من تأثير على الصحة بشكل عام ولأنه من المحتمل أن يضعف وظائف الإنسان، إذ يواجه الأفراد ، خلال حياتهم اليومية ، ضغوطًا مختلفة وغالبًا ما يكونون غير مدركين لها ، مما يجبرهم على الاستجابة لها بسلوك محدد ، واتخاذ أشكال مختلفة من الردود: منها ما يكون على شكل انسحاب أو هجوم أو اللامبالاة ، وحتى الاكتئاب .. الخ ، بالرغم من أن هذه الاستجابات مناسبة أو غير مناسبة في نفس الوقت ، لأن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف المجهدة ، وهذا يرجع إلى الفروق الفردية بينهم (Kaplan, 1952, p: 587). وغالبًا ما يتعرض الأفراد عموماً وشريحة الطلبة بشكل خاص، لأزمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم مطالب متتالية تتجاوز في بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم (احمد، ١٩٨٨: ٤).

وهناك العيديد من الدراسات التي أجريت في بحث متغير الاجهاد المتصور فقد بينت دراسة (Gupta, Koolwal, & Gehlot, 2014) الى انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الذكاء العاطفي والاجهاد المتصور (2014) (Gupta, Koolwal, & Gehlot).

اما دراسة (Zinurova & DeHart,2018) أشارت الى ان الاناث بلغن درجات اعلى في الاجهاد المتصور من الذكور (Zinurova & DeHart,2018).

اهداف البحث:-

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:-

الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.

الفروق الاحصائية في الإجهاد المتصور تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث):

حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور - إناث) وكلا التخصصين (علمي - إنساني) للدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات:

الاجهاد المتصور: عرفه كل من

لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) حالة من التوتر الذي يصيب الفرد نتيجة وجود المواقف المجهدة التي تسبب له ضعفاً في تصورات المعرفة والانفعالية والاجتماعية مما يسبب صعوبة في أداء الوظائف الفسيولوجية لمواكبة تلك المواقف (Lazarus & Folkman, 1984:107).

برونيرو واخرون (٢٠٠٨) الاستجابة العاطفية والجسدية التي يمر بها كل فرد عندما يدرك عدم التوازن بين المطالب الملقاة على عاتقه وموارد (Brunero et al., 2008,pp.109).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) كونه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الإجهاد المتصور المُعد في البحث الحالي.

إطار نظري:

نظرية التقييم المعرفي لـ لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman theory, 1984)

تعتبر نظرية (التقييم المعرفي) من النظريات المهمة التي ركزت على التفاعل بين الفرد والبيئة من حوله ، وتسمى هذه النظرية أيضاً (نظرية التقدير العقلي المعرفي)، اذ يعتبر العالمان (لازاروس وفولكمان) اول من قدما هذه النظرية، وأن (التقييم المعرفي) هو المفهوم الأساسي لهذه النظرية، لان هذه النظرية نشأت من الاهتمام الكبير بعملية الإدراك، والعلاج الحسي، والتقدير المعرفي، لان تقييم

التهديد ليس فقط إدراكا تيسيريا للعناصر المكونة للموقف، بل رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وتجاربه الشخصية مع الضغط، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عدة منها: العوامل المتصلة بالموقف نفسه والعوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة (Shaw, 1982, :196).

وأكد (لازاروس) على أهمية الفروق الفردية في الاستجابة للإجهاد، بحيث تعتمد شدة الاجهاد على ادراك الفرد للموقف المجهد او علاقته بالموقف الذي ادرك انه يمهد له، مما يؤدي الى استنزاف افعاله والى الضغوط والمحاولات السلوكية للتعامل مع الموقف المجهد ومدى تخمينه للتغيرات النفسية التي تحدث (Lazarus 1976, : 50).

إذ أكد لازاروس أن الإجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلبات حياته فالإجهاد لا يكون متزامن مع خصائص التنبيه أو الإستجابة ، ولكن يظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على إنه مهدد أو قومه كذلك وهذا التقويم يستند إلى تخمين الموقف ، وقابلية الفرد وآلياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للمجهدات . وعليه فإن شدة أي جهد ستعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً وسيؤدي إلى إستثارة إنفعالية وإلى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة (الزبيدي، ٢٠٠٠، ٢٨).

إذ وجد لازاروس إن المضايقات اليومية المتكررة ، كتعطل حركة المرور والتخلف عن المواعيد ، أو ضيق الوقت ، والأحداث السعيدة المفرحة تُعدّ مؤشرات منذرة تنبئ بما قد تؤول إليه الصحة البدنية والنفسية والحالة المعنوية ، ورغم بساطتها الظاهرية فهي أكثر قوة وفاعلية في هذا المجال من أحداث الحياة الكبرى (وينتر، ١٩٩٦، ١٥١) . وحسب رأي لازاروس أن تعرض الفرد للعوامل المجهدة يمر بثلاث مراحل هي:

أولاً : مرحلة التعرض للعوامل المجهدة : إن الأفراد يتعرضون لنوعين من العوامل المجهدة

المتطلبات البيئية : وتشمل الأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والإقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها.

المتطلبات الشخصية : وتشمل طموحات الفرد وأهدافه ، وقيمة الفعاليات التي يسعى لتحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع .

ثانياً : مرحلة تقويم وتقدير الموقف المجهد :

لقد أكد لازاروس على أهمية إدراك ، وتقويم الموقف بوصفه موقفاً مجهداً من قبل الفرد نفسه ، وقد أشار إلى وجود مرحلتين لتقويم الموقف المجهد هما :

التقويم الأولي أو الإبتدائي : يشير إلى إصدار الفرد حكماً معيناً حول نوع الضغط ودرجة تهديده ، فقد يقيم الفرد الموقف الذي يتعرض له على أنه سلبياً أو إيجابياً ، شديداً أو ضعيفاً ، ضاراً أو غير ضار مخيف أو غير مخيف .

التقويم الثانوي : ويكتسب هذا التقويم أهمية أكبر من التقويم الأول عند لازاروس وجماعته ، إذ يحدد الفرد في التقويم الثانوي مصادر التعامل مع المواقف المجهدة وحرية الاختيار والتقييم ، حيث يتم تقييم طرائق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها ، واحتمال نجاحها .

وتتأثر عملية التقييم بعدة عوامل بما في ذلك طبيعة الموقف المجهد، وتجارب الشخص السابقة، والخصائص الشخصية للفرد ، ومستوى ذكاء الفرد لقدراته. على الرغم من أهمية التقويم الأولي نجد ان التقويم الثانوي له أهمية اكبر من وجهة نظر العالم لازاروس (الاميري، ١٩٩٨ : ٤٥).

ثالثاً : مرحلة المواجهة، أو الاستجابة للمجهدات :

وهي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للمجهدات وفيها يحاول الفرد اختيار واحداً من البدائل المتاحة (الفسولوجية أو المعرفية أو السلوكية) بهدف التخلص من تأثير الموقف المجهد (Cohne, 1986: 150-152).

ووجد لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) أن الإدراك الإيجابي والسلبي لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية ، فالأحداث قد تزيد من ثقة الفرد ومهارات التفاعل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما . وقد تكون مجهدة وذات تحدٍ بالنسبة لشخص آخر ، بينما تحدث تبرماً وبصورة روتينية لشخص ثالث . وعليه فإن فقدان الوظيفة أو العمل يعد مجهداً لبعض الناس وغير مجهد بالنسبة للآخرين وفقاً للتقييم المعرفي لكل حدث من الأحداث (Lazarus & Folkman, 1984, : 107).

وتشير نظرية (لازاروس و فولكمان) عن وجود ثلاث مجالات رئيسية في تفسير الاجهاد وهي

الاجهاد المعرفي المتصور: هو شعور الفرد بعدم قدرة العمليات العقلية على مواجهة المثيرات المعرفية نتيجة المجهدات التي يتعرض لها الافراد المتمثلة بعدم القدرة على إتخاذ القرارات السليمة وضعف التركيز والنسيان

الاجهاد الانفعالي المتصور: هو شعور الفرد بالتوتر العالي وعدم السيطرة على انفعالاته عند مواجهة مثيرات انفعالية داخلية او خارجية المتمثلة بالاحباط والقلق وعدم الثبات الانفعالي.

الاجهاد الاجتماعي المتصور: هي الحالة المجهدة التي يتعرض لها الافراد في المواقف الاجتماعية مما ينتج عنها صعوبة في السيطرة عليها وتفسيرها ومحاولة مقاومتها والتخلص منها والمتمثلة بالخلافات بين الأصدقاء والمشاكل الاسرية والتي تمر بها بغالبية الناس (Lazarus & Folkman, 1984: 118).

ويرى كل من (لازاروس و فولكمان) أن الناس يستعملون إستراتيجيات تكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها في ضوء تقييمهم للحدث ، فعندما يقيّم على أنه تهديد، أو تحدٍ، أو أذى فإنه يتطلب أساليب معينة للتعامل ويطلق عليها التعامل المرتكز على الإنفعال، لذا فإن استعمال الفرد إستراتيجيات التكيف لأحداث الحياة المجهدة يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث ، فإذا كانت نتيجة مُرضية (إيجابية) فإنها تؤدي إلى انفعال إيجابي وإنهاء فعالية الإستراتيجية التي يستعملها، وإذا كانت النتيجة غير

مُرضية (سلبية) فأنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي للإستراتيجية أو استعمال إستراتيجيات جديدة وملائمة (Folkman,1997:216).

وقد اعتمد الباحث نظرية التقييم المعرفي لـ (لازاروس وفولكمان) في إعداد مقياس البحث الحالي (الإجهاد المتصور) وفي تفسير نتائج البحث كونها الأقرب إلى عينة البحث وتأكيدها على المؤثرات البيئية في أحداث الإجهاد، وكذلك فسرت المتغير بشكل مفهوم وكامل.

أولاً : منهجية البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي في هذا البحث، لأنه من أكثر مناهج علم النفس ملائمة للواقع، إذ يمكن الإحاطة بهذا الواقع ودراسته، إذ يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً، كما يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً (الختاتنة وآخرون، ٢٠١٠: ٤٩)

ثانياً: مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث على انه جميع الأفراد أو العناصر التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر تميزه عن بقية المجتمعات التي يسعى الباحث عن طريقها إلى تعميم نتائج الدراسة عليها (الجابري و صبري ، ٢٠١٣ : ١٧٨).

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى لكلا الجنسين(ذكور- اناث) من طلبة الدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم الكلي (٢١٢٨٤) بواقع (٨٧٤٧) من الذكور و(١٢٥٣٧) من الاناث.

ثالثاً: عينة البحث:

تعرف العينة على أنها أي مجموعة فرعية تؤخذ بطريقة ملائمة من المجتمع، وإنّ الأسلوب الذي يتم من خلاله سحب العينات ذو أهمية كبيرة جداً(فيركسون، ٢٠١٧: ٢٠)، اختيرت عينة البحث الحالي من المجتمع الاصيلي للبحث من ستة كليات هي (كلية التربية للعلوم الانسانية، كلية العلوم الاسلامية، كلية التربية المقداد، كلية التربية للعلوم الصرفة، كلية العلوم، كلية الطب) بالأسلوب الطبقي العشوائي المتناسب، وقد بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالباً وطالبة، بواقع (١٣٢) طالباً و(٢٦٨) طالبة وبنسبة (٢%) من المجتمع الكلي للعينة

رابعاً: أداة البحث:

وهي الطريقة أو الوسيلة التي عن طريقها يتم جمع المعلومات والبيانات الضرورية للإجابة عن أسئلة البحث (عبدالمؤمن، ٢٠٠٨: ٢٠٢)، ومن أجل تحقيق أهداف هذا البحث الحالي فقد قام الباحث ببناء مقياس الاجهاد المتصور؛ وذلك لعدم توافر مقياس مناسب لمقياس الاجهاد المتصور، وسيتم عرض أداة البحث على النحو الآتي:

مقياس الإجهاد المتصور (Perceived stress)

بعد اطلاع الباحث على ما متوافر من أدبيات ودراسات سابقة حول مفهوم الاجهاد المتصور، لذا قام الباحث ببناء مقياس الاجهاد المتصور وفقاً لنظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) متبعاً الخطوات العلمية في بناء المقاييس التربوية والنفسية وهي:

تحديد المنطلقات النظرية للإجهاد المتصور

اعتمد الباحث في بناء المقياس على نظرية وتعريف (لازاروس وفولكمان، ١٩٨٤) للإجهاد المتصور.

تحديد المفهوم المراد قياسه (الإجهاد المتصور) Perceived stress

حدد لازاروس وفولكمان الاجهاد المتصور "حالة من التوتر التي تصيب الفرد بسبب وجود مواقف ضاغطة تسبب له ضعف في مدركاته المعرفية والانفعالية والاجتماعية مما يسبب صعوبة عمل الوظائف الفسيولوجية لمواجهة تلك المواقف".

تحديد مجالات المقياس:

تم تحديد مجالات مقياس الاجهاد المتصور وفقاً للنظرية والتعريف التي اعدّها لازاروس وفولكمان

الاجهاد المعرفي المتصور (Perceived cognitive stress) هو شعور الفرد بعدم قدرة العمليات العقلية على مواجهة المثيرات المعرفية نتيجة المجهودات التي يتعرض لها الافراد.

الاجهاد الانفعالي المتصور (Perceived emotional stress) هو شعور الفرد بالتوتر العالي وعدم السيطرة على انفعالاته عند مواجهة مثيرات انفعالية داخلية او خارجية.

الاجهاد الاجتماعي المتصور (Perceived social stress) هي الحالة المجهدة التي يتعرض لها الافراد في المواقف الاجتماعية مما ينتج عنها صعوبة في السيطرة عليها وتفسيرها ومحاولة مقاومتها والتخلص منها (Lazarus & Folkman, 1984, : 118).

صياغة فقرات المقياس:

بعد الموافقة على النظرية وتحديدها، قام الباحث بصياغة وإعداد بنود المقياس، مع الأخذ في الاعتبار خصائص المجتمع الذي سيتم تطبيقه عليه، والظروف المتاحة، وطبيعة الإمكانيات والحدود الزمنية؛ وعليه فقد قام الباحث وبالتشاور مع المحكمين والسيد المشرف على بناء (٣٠) فقرة، مع مراعاة ما يلي:

يجب أن يكون للفقرة معنى واحد وفكرة واحدة فقط.

أن يكون مضمون الفقرة مباشراً وواضحاً وصريحاً ومتناسباً مع عمر العينة.

تجنب النفي قدر الإمكان. لأنه يؤدي الى ارتباك في الإجابة.

وقد تم صياغة فقرات المقياس بعد الاطلاع على ما متوافر من أدبيات ودراسات سابقة درست الموضوع، اذ تكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على مجالاته بواقع (١٠) فقرات لمجال الاجهاد المعرفي المتصور، (١٠) فقرات لمجال الاجهاد الانفعالي المتصور، (١٠) فقرات لمجال الاجهاد الاجتماعي المتصور، وقد وضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً) وقد وضع درجات للبدائل (١،٢،٣،٤،٥)

اعداد تعليمات المقياس :

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يرشد المستجيب إلى كيفية الإجابة ، لذلك راعى الباحث في إعداد التعليمات أن تكون واضحة وبسيطة ودقيقة وسهلة الفهم ومناسبة لمستوى المفحوصين، وقد أخفى الباحث الهدف الاساسي من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، وتضمنت تعليمات المقياس كيفية الإجابة ومثال يوضح ذلك، وطلب من المبحوثين الإجابة عليها بأمانة وصراحة ، وكذلك طلب من المستجيبين عدم ذكر أسمائهم للتغلب على عاملي الميل للاستحسان وعدم الحرج، وتم طمأنة المفحوصين على سرية الإجابة وعدم اطلاع احد عليها سوى الباحث وان المقياس معد لأغراض البحث العلمي .

صلاحية فقرات المقياس:

بعد تحديد مجالات المقياس، وصياغة الفقرات، وتحديد بدائل الإجابة، وطريقة تصحيحها، والدرجة الموضوعية لكلّ بديل، قام الباحث بعرض مقياس الاجهاد المتصور بصيغته الأولية على (٢٣) من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي(ملحق ١) والقياس والتقويم، وذلك لإبداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلّق بمدى صلاحية الفقرات؛ ومن أجل تحقيق أهداف البحث وبعد مراجعتهم لجميع فقرات المقياس فقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر مع تعديل صياغة بعض الفقرات والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الإجهاد المتصور

رقم الفقرة	عدد الخبراء	الموافقون	المتوافقين	المحسوبة	الجدولية	نقطة
٨٤، ٧٤، ٦٤، ٥٤، ٣٤، ٢٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٢٠، ١٧، ١٦، ١٥، ٢٧، ٢٥، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢١، ٣٠، ٢٩، ٢٨	٢٣	٢٣	—	٢٣	٣.٨٤	٥٠.٥
٢٦، ١٩، ١٨، ١٤، ٤		٢٠	٣	١٢.٥٦٥	دالة	دالة

عينة وضوح التعليمات لمقياس الإجهاد المتصور

للتأكد من وضوح فقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى وصلاحية البدائل ولمعرفة الصعوبات التي قد يواجهها أفراد عينة البحث عند الاجابة على فقرات المقياس من أجل ان يتم تلافيا قبل عرضه بصورته النهائية على أفراد عينة البحث ولتحديد الفترة الزمنية التي يحتاجها المستجيب في الاجابة على جميع فقرات المقياس، فقد تم عرض المقياس على عينة استطلاعية وكان معدل الوقت المستغرق في الاجابة (١٤) دقيقة.

عينة التحليل الإحصائي:

اختار الباحث عينة طبقية عشوائية تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى (كلية التربية للعلوم الانسانية ، كلية العلوم الاسلامية، كلية التربية المقداد، كلية التربية للعلوم الصرفة، كلية العلوم، كلية الطب) وبالطريقة الطباقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب وبواقع (١٣٢) ذكورا و(٢٦٨) اناثا، و(٢٥٠) طالبا وطالبة من التخصص الانساني، (١٥٠) طالبا وطالبة من التخصص العلمي

القوة التمييزية للفقرات:

أ. أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة وبعد ما أكمل الباحث تصحيح الإجابات استخرج القوة التمييزية لكل فقرات المقياس وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى ادنى درجة.

ثمّ قام بتحديد المجموعتين المتطرفتين بنسبة (٢٧ %) من الاستثمارات؛ إذ أبلغ (١٠٨) فرداً من المجموعة العليا و(١٠٨) فرداً من المجموعة الدنيا، أي بمجموع (٢١٦) فرداً. استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين؛ من أجل اختبار دلالة الفرق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا. وبمقارنة قيمة الاختبار التائي المحسوبة مع القيمة الجدولية؛ تبين أنّ جميع فقرات المقياس مميزة (دالّة)؛ لأنّ القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الإجهاد المتصور

مستوى الدلالة عند ٠.٠٥	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٧.٧٢	١.٣٧٨	٢.٧٣	١.٠٤٩	٤.٠١	١
دالة	٧.٨٨	١.٣٧٦	٣.٢٥	٠.٧٩٠	٤.٤٦	٢
دالة	٧.٥٣	١.٢٩٤	٢.٢٣	١.٤١٢	٣.٦٢	٣
دالة	٧.٠٨	١.٣٩٠	٣.٠٢	١.٠٤١	٤.١٢	٤
دالة	٩.٢٣	١.٤٥٣	٢.٥٩	١.١٠٢	٤.٢١	٥
دالة	٥.٥٠	١.٤٢٨	٢.٥٨	١.٢٨٩	٣.٦٠	٦
دالة	٩.٣٨	١.٥٢٤	٢.٢٢	١.٢٤٥	٤.٠٠	٧
دالة	٧.٩٧	١.٣٢٠	٢.٧٧	٠.٩٧٥	٤.٠٣	٨
دالة	٧.٩٩	١.٢١٠	٢.٥٤	١.١٩٠	٣.٨٥	٩
دالة	٧.٩٦	١.٣٣٠	٢.٩٢	١.٠٨٤	٤.٢٤	١٠
دالة	٨.٧٢	١.٣٢٠	٢.٢٩	١.٢١٨	٣.٨٠	١١
دالة	٧.٩٣	١.٢١٥	٢.٢١	١.٢٧٠	٣.٥٥	١٢
دالة	٩.١٠	١.٢٠٦	٢.٣٨	١.١٠٩	٣.٨٢	١٣
دالة	٩.٧٥	١.٣٦١	٢.٤١	١.٠٤٥	٤.٠٢	١٤
دالة	٨.٠٦	١.٤٨٦	٢.٩٣	٠.٩٧٢	٤.٣١	١٥
دالة	٩.٨٨	١.١٥٤	٢.٧٠	٠.٨٦١	٤.٠٧	١٦
دالة	٨.٩٥	١.٣٦٥	٢.٦٢	٠.٩٩٢	٤.٠٧	١٧
دالة	١٠.٤١	١.٢٦٧	٢.٠٠	١.١٨٦	٣.٧٤	١٨
دالة	١٠.٠٠	١.٢٤١	٢.٥٢	٠.٩٥٦	٤.٠٣	١٩
دالة	٩.١٠	١.٢٤٩	٢.٥١	١.٠١١	٣.٩٢	٢٠
دالة	٦.٠٠	١.٤٠٧	٣.١٠	١.٠٨٥	٤.١٢	٢١
دالة	٥.٤٨	١.٤٣٦	٣.٤٦	٠.٩١١	٤.٣٦	٢٢
دالة	١٠.٠٥	١.٣٧٩	٢.٧٢	٠.٩١٥	٤.٣٢	٢٣
دالة	٩.٦٩	١.٢٦٥	١.٩٢	١.٢٧٤	٣.٦٠	٢٤
دالة	٧.٢٨	١.٣١٦	٢.٨٧	١.٠٣٩	٤.٠٥	٢٥
دالة	٩.١٥	١.٣٨٤	٢.٤٨	١.٠٠٤	٣.٩٨	٢٦
دالة	١٠.٤٧	١.١١٠	٢.٠٣	١.١٢٤	٣.٦٢	٢٧
دالة	١٠.٠١	١.٤٣٠	٢.٥٢	٠.٩٧١	٤.١٩	٢٨
دالة	٧.٢٧	١.٥٥٧	٣.١٤	٠.٩٧٨	٤.٤٣	٢٩
دالة	١١.٤٧	١.٢٤٠	٢.٠٦	١.١٦٦	٣.٩٤	٣٠

(*) القيمة الجدولية ١.٩٦ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤).

ب: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكئيّة:

قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط بيرسون ؛ لإيجاد علاقة كلّ فقرة بالدرجة الكئيّة للمقياس؛ وتبين أنّ الفقرات جميعها دالّة؛ لان قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لدرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد المتصور

الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة
دالة	٠.٣٤ ٢	دالة	٠.٤٩ ٠	دالة	٠.٤٣ ٢	دالة	٠.٤٣ ٢	
دالة	٠.٣٤ ٨	دالة	٠.٤٢ ٤	دالة	٠.٤٢ ٨	دالة	٠.٤٢ ٨	
دالة	٠.٤٦ ٢	دالة	٠.٤٥ ١	دالة	٠.٣٩ ٨	دالة	٠.٣٩ ٨	
دالة	٠.٤٤ ٠	دالة	٠.٤٠ ٩	دالة	٠.٤٠ ٩	دالة	٠.٤٠ ٩	
دالة	٠.٣٧ ٦	دالة	٠.٤١ ١	دالة	٠.٤٤ ٢	دالة	٠.٤٤ ٢	
دالة	٠.٤٨ ٠	دالة	٠.٤٤ ٧	دالة	٠.٣٠ ٩	دالة	٠.٣٠ ٩	
دالة	٠.٥٠ ٣	دالة	٠.٤٤ ٦	دالة	٠.٤٤ ٠	دالة	٠.٤٤ ٠	
دالة	٠.٥٠ ٥	دالة	٠.٤٨ ٩	دالة	٠.٤٢ ٨	دالة	٠.٤٢ ٨	
دالة	٠.٤١ ٦	دالة	٠.٤٨ ٥	دالة	٠.٣٧ ٧	دالة	٠.٣٧ ٧	
دالة	٠.٤٨ ٤	دالة	٠.٤٧ ٧	دالة	٠.٤٥ ١	دالة	٠.٤٥ ١	

ج: علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة ودرجة المجال؛ وقد تبين أنّ الفقرات جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بدرجة حرية (٣٩٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (٠,٠٩٨) والجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤)

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
الإجهاد المعرفي المتصور			الإجهاد الاجتماعي المتصور					
١	٠.٤٨١	دالة	٢	٠.٤٥٤	دالة	٣	٠.٥٠٢	دالة
٤	٠.٥٤١	دالة	٥	٠.٤٨٣	دالة	٦	٠.٤٠٣	دالة
٧	٠.٤٦١	دالة	٨	٠.٥٤٣	دالة	٩	٠.٤٠٥	دالة
١٠	٠.٥٩٠	دالة	١١	٠.٥١٠	دالة	١٢	٠.٤٨٦	دالة
١٣	٠.٤٨٩	دالة	١٤	٠.٤٦٦	دالة	١٥	٠.٤٠٣	دالة
١٦	٠.٥٠٦	دالة	١٧	٠.٥٠٢	دالة	١٨	٠.٥٩٣	دالة
١٩	٠.٥٤٣	دالة	٢٠	٠.٥٣٧	دالة	٢١	٠.٣٤٨	دالة
٢٢	٠.٤٦٠	دالة	٢٣	٠.٥١٨	دالة	٢٤	٠.٦٠٩	دالة
٢٥	٠.٤٩٤	دالة	٢٦	٠.٥٦٣	دالة	٢٧	٠.٦٠٣	دالة
٢٨	٠.٤٩٥	دالة	٢٩	٠.٥١٤	دالة	٣٠	٠.٥٦١	دالة

د. علاقة المجالات مع بعضها (مصفوفة معاملات الارتباط) :

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة المجالات فيما بينها وقد تبين أنّ الفقرات جميعها دالة؛ لأنّ القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)؛ والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

مصفوفة معاملات الارتباط

الضغط الاجتماعي المتصور	الضغط الانفعالي المتصور	الضغط المعرفي المتصور	الاجهاد المتصور	المجال / المجال
٠.٨٤٨	٠.٨٨٠	٠.٨٦٢	١	الاجهاد المتصور
٠.٥٧٦	٠.٦٦٦	١	٠.٨٦٢	الضغط المعرفي المتصور
٠.٦١٢	١	٠.٦٦٦	٠.٨٨٠	الضغط الانفعالي المتصور
١	٠.٦١٢	٠.٥٧٦	٠.٨٤٨	الضغط الاجتماعي المتصور

الخصائص السايكومترية لمقياس الاجهاد المتصور

أولاً: الصدق:

وقد استعمل الباحث أكثر من طريقة للتحقق من الصدق منها:

الصدق الظاهري:-

تحقق الصدق الظاهري في المقياس الحالي بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق ١) على مدى صلاحية الفقرات من عدم صلاحيتها أو مدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت فيه. وإجراء ما يروونه مناسباً من تعديل وإضافة. وقد اعتمد الباحث على نسبة اتفاق (٨٠%)؛ لبقاء الفقرة أو حذفها، وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم أعيدت صياغة بعض الفقرات لغويًا، وبهذا حصلت الفقرات جميعها على نسبة اتفاق أكثر من (٨٠%) لذلك يعد المقياس صادقاً ظاهرياً.

٢. صدق البناء:

وقد تم التحقق من هذا الصدق عن طريق المؤشرات الآتية:

استخراج القوة التمييزية للفقرات بواسطة (أسلوب المجموعتين الطرفيتين)

كما تحقق هذا الصدق عن طريق إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون وكانت الفقرات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة

حرية (٣٩٨) عند موازنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط (٠,٠٩٨)؛ وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس بالصورة النهائية (٣٠).

وتحقق الباحث من هذا الصدق من خلال ايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، الذي قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، ونستنتج من ذلك أنّ الفقرات جميعها دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٣٩٨) والقيمة الجدولية (٠,٠٩٨).

كذلك تحقق الباحث من هذا الصدق أيضاً عن طريق إيجاد علاقة المجالات مع بعضها ومع المجال الكلي، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، لمعرفة علاقة المجال الواحد مع المجال الكلي والمجالات الأخرى التي كانت من ضمن المقياس، وقد استنتج الباحث أنّ فقرات المقياس جميعها دالة؛ لأنّ القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)

ثانياً: ثبات المقياس:

وتم إيجاد ثبات الاجهاد المتصور بالطرق الاتية:

أ. طريقة إعادة الاختبار:

طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين، وبعد اكتمال التطبيق صححت إجاباتهم باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، اذ بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٧)، وهو مؤشر ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه.

ب. طريقة الاتساق الداخلي باستعمال أسلوب معامل الفا-كرونباخ:

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة اعتمد الباحث على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) استمارة؛ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٩٣) وهو معامل ثبات جيد، ويمكن الاعتماد عليه لأغراض البحث العلمي.

المقياس بصورته النهائية:

بعد أن تم الانتهاء من حساب كل من الصدق الثبات، وتحليل فقرات المقياس فإنه قد أصبح جاهزاً بصيغته النهائية مكوناً من (٣٠) فقرة (ملحق ٢) تتصف بثبات وصدق عاليين وقوة تمييزية جيدة، موزعة بالتساوي على ثلاثة مجالات بواقع (١٠) فقرات لمجال الضغط المعرفي المتصور، (١٠) فقرات الضغط الانفعالي المتصور، (١٠) فقرات لمجال الضغط الاجتماعي المتصور، وقد وضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً)، ويعطى للبديل الأول خمس درجات والثاني أربع درجات والثالث ثلاث درجات والرابع درجتان والخامس درجة واحدة لفقرات المقياس، وبلغت أعلى درجة متوقعة (١٥٠) درجة فيما بلغت أقل درجة متوقعة (٣٠) درجة وبمتوسط فرضي قدره (٩٠) درجة.

الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الإجهاد المتصور:

تم استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس الإجهاد المتصور لكي نستطيع تكوين صورة دقيقة حول شكل توزيع درجات الطلبة على المقياس، فظهرت النتائج كما موضحة في جدول (٦)

جدول (٦)

يوضح الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث الحالي في مقياس الإجهاد المتصور

الاجهاد	الخصائص الإحصائية الوصفية	ت
المتصور		
١٠٠.٠٩٥٠	الوسط الحسابي.	١
٠.٨٨٠١١	الخطأ المعياري.	٢
١٠٢.٠٠٠٠	الوسيط.	٣
٩٤.٠٠٠a	المنوال.	٤
١٧.٦٠٢٢٩	الانحراف المعياري.	٥
٣٠٩.٨٤١	التباين.	٦
٠.٥٦٨-	الالتواء.	٧
٠.١٢٢	الخطأ المعياري للالتواء.	٨
٠.٥٨٤	التفرطح.	٩
٠.٢٤٣	الخطأ المعياري للتفرطح.	١٠
١٠٠.٠٠	المدى.	١١
٤١.٠٠	أقل درجة.	١٢
١٤١.٠٠	أعلى درجة.	١٣

الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات وعلى النحو الآتي:

مربع كاي لمعرفة عدد الموافقين وغير الموافقين من المحكمين لبيان مدى صلاحية فقرات مقياس الاجهاد المتصور.

اختبار (T-test) لعينة واحدة للتعرف على مستوى الاجهاد المتصور لدى عينة البحث.

الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الاجهاد المتصور، وإيجاد الفروق الاحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث).

معامل ارتباط بيرسون لحساب.

العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ودرجة الفقرة بالمجال ودرجة المجال بالمجال.

قيمة معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار للمقياس.

معامل (الفا - كرونباخ) لإيجاد قيمة معامل الثبات لمقياس البحث.

الهدف الاول: التعرف إلى الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة:

من أجل تحقيق هذا الهدف جرى استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الإجهاد المتصور والبالغ (١٠٠,٠٩٥) وبانحراف معياري قدره (١٧,٦٠٢)، في حين بلغ المتوسط النظري (٩٠) ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة؛ وأظهرت نتائج الاختبار التائي أن القيمة التائية المحسوبة (١١,٤٧٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩)، والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس الإجهاد المتصور

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	١,٩٦	١١,٤٧٠	٩٠	١٧,٦٠٢	١٠٠,٠٩٥	٤٠	الإجهاد المتصور

من خلال النتائج تبين ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد متصور، اذ يرى (لازاروس) ان لطبيعة الموقف الذي يعيشه الفرد اثر في توليد الضغوط وذلك من خلال عملية تقييمه للظروف المحيطة به واصداره

الاحكام فمن خلال تحليله للموقف الذي يمر به سوف يقوم بإصدار مجموعة من الاحكام (التقييمات) حول ذلك الموقف وان هذا التقييم يرتبط بكم المعلومات التي يمتلكها الفرد حول الموقف حيث يرى أن لاصدار التقييم على المواقف التي يمر بها سواء كان هذا التقييم سلبياً او ايجابياً اثر شديد في تكوين الضغوط فمن خلاله يصدر حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده، وغالباً تنشأ الضغوط عندما يشعر الفرد انه غير قادر على مواجهة الموقف، ويرى الباحث ان ارتفاع الاجهاد يُعزى الى الضغوط التي يواجهها طلبة الجامعة منها معرفية من حيث صعوبة التواصل المعرفي لمفردات موادهم الدراسية، وكذلك ضعف التواصل الاجتماعي داخل الحرم الجامعي بين الطلبة وكذلك قلة المشاركة في الانشطة الاجتماعية مما يسبب لهم ضغطا انفعاليا مدركا وان طلبة الجامعة يواجهون المزيد من الضغوط في مجالات حياتهم ، وهذا يعد نتيجة منطقية بسبب ما يمر به المجتمع العراقي من احداث .

الهدف الثاني: التعرف على الفروق الاحصائية في الإجهاد المتصور تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث):

لا يوجد فرق دالّ إحصائيًا في الإجهاد المتصور تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؛ إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٣١٠) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هذا يعني أنّ الإجهاد المتصور لا يتأثر بالجنس (ذكور - إناث)؛ وهو متساوي عند الذكور والاناث والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

الفروق الاحصائية في الإجهاد المتصور تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	العدد الكلي
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	١.٩٦	١.٣١٠	١٧.٦٢٦	٩٨.٤٨	١٣٥	ذكور	٤٠٠
			١٧.٥٦٧	١٠٠.٩٢	٢٦٥	إناث	

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن استنتاج مايلي:

ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد متصور بسبب الظروف التي عصفت بالبلاد .

ان عينة البحث لاتتأثر بالاجهاد المتصور تبعاً لمتغير الجنس.

التوصيات:

ضرورة توفير برامج توعية لطلبة الجامعة حول الية التعامل مع مصادر الاجهاد حتى تتوفر لديهم القدرة لمواجهة هذه المصادر بأساليب اكثر واقعية.

على الطلبة الالتزام بالهدوء والتركيز في معالجة المواقف المجهدة لما لهما من دور كبير في مساعدة أنفسهم على الوصول إلى أفضل الحلول المناسبة، وتجاوز تلك المواقف المجهدة.

المقترحات:

استكمالاً لنتائج البحث الحالي يقترح الباحث الآتي:

١. إجراء دراسات أخرى تتناول الإجهاد المتصور وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى؛ مثل: المعتقدات المعرفية، التوافق النفسي، دافعية الانجاز.
٢. بناء برنامج نفسي وإرشادي لخفض الإجهاد المتصور لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر العربية

- الاميري ، احمد علي محمد (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- الجابري ، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام. (٢٠١٣). مناهج البحث العلمي. دار الكتب والوثائق. بغداد. العراق .
- حسين، محمود عطا، ونادر، فهمي الزيود، (١٩٩٩): مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي ، مجلة البصائر ، مجلد (٣) ، عدد(٢)، جامعة البنات الأهلية الأردنية ، الأردن.
- الختاتنة، سامي محسن وابو اسعد، احمد والكركي، وجدان(٢٠١٠). مبادئ علم النفس . ط١. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. الاردن.
- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة بغداد .
- الشمري، جاسم فياض، (٢٠٠٥): الانسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، مطبعة دار الاسراء.
- صالح، ايمان عبد الوهاب (٢٠١٧):العلاقة بين التفكير العقلاني/اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطته التربويين العرب ٨٨.
- عبدالمؤمن، علي معمر(٢٠٠٨) : مناهج البحث في العلوم الاجتماعية الاساسيات والفنيات والاساليب، منشورات جامعة ٧ أكتوبر، ليبيا.

- فيركسون، جورج أي (٢٠١٧): التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء محسن العكيلي، دار الخلود للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- وينتر، آرثر وآخرون، (١٩٩٦)، بناء القدرات الدماغية، ترجمة كمال قطماوي، الطبعة الأولى، دار الحوار للنشر والتوزيع، اللاذقية - سوريا.

المصادر الاجنبية

- Brunero, S., Cowan, D., & Fairbrother, G. (2008). Reducing emotional distress in nurses using cognitive behavioral therapy: A preliminary program evaluation. *Japan Journal of Nursing Science*, 5(2), 109-115.
- Cohen, S. (1980): After Effects of Stress on Human Performance and Social Behavior. *Psychological Bulletin*. Vol. 88.
- Cohen, S. (1986): After Effects of Stress on Human Performance and Social Behavior. *Psychological Bulletin*. Vol. 88.
- Folkman, S. (1997): *Meaningful Events as Coping with Chronic Stress*, New York; Plenum Press.
- Gupta, A., Koolwal, G. D., Gehlot, S., & Verma, S. K. (2014). Impact of biofeedback therapy on somatoform disorders with co-morbid depression. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(8), 965.
- Kaplan, L. et, al: *Mental Hygiene and life-* New York, Harper Brother, publishers com (1952)
- Kauts, Deepa (2016), Emotional Intelligence and Academic stress among college students, *Educational Quest*. New Delhi, 7(3).
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) : *Stress Appraisal and Coping*, New York.
- Lazarus, R.C. (1976): *Patterns of adjustment*, 3th ed, Tokyo, Mc Graw-Hill, Kagaku Shay Id.
- Lazarus, R.S. & Launier, R (1981): *stress appraisal and coping*, New York. p.13 .48-52.
- Shaw, M. E (1982): *Brain: Stress and depression Cognitive perspective*. In Richard W.J. Newfield *psychological stress and psychop a theology*, New York: MC Graw – Hill.
- Spada, M., Nikcevic, A., Moneta, G. & Wells A. (2008). Metacognitions, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44, 1172-1181.
- Sutterley, D.O. & Glories F.D. (1981): *Coping with Stress*, An aspen publication.
- Zinurova, Elvira & DeHart, Renee (2018), Perceived Stress, Stressors, and Coping Mechanisms Among PGY1 Pharmacy Residents, *American Journal of Pharmaceutical Education*, Vol 82 (7).

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراءات البحث

ت	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د اخلاص علي حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ مركز ابحاث الطفولة والامومة
٢	أ.د أمل إسماعيل عايز	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٣	أ.د انتصار هاشم مهدي	علم نفس النمو	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد
٤	أ.د اياد هاشم محمد	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد
٥	أ.د بان عدنان عبدالرحمن	علم نفس النمو	الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب
٦	أ.د زهره موسى جعفر	علم نفس النمو	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٧	أ.د عبدالله مجيد حميد	قياس وتقويم	جامعة واسط/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٨	أ.د قبيل كودي حسين	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٩	أ.د لطيف غازي مكي	علم النفس التربوي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/مركز البحوث النفسية
١٠	أ.د لطيفه ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
١١	أ.د مظهر عبدالكريم العبيدي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
١٢	أ.د هيثم احمد علي	علم النفس العام	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
١٣	أ.د ياسين حميد	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد
١٤	أ.م.د احلام مهدي عبدالله	علم النفس التربوي	معهد الفنون الجميلة للبنات
١٥	أ.م.د ثائر فاضل الدباغ	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة/ كلية التربية الاساسية
١٦	أ.م.د سلمان كيوش	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد
١٧	أ.م.د ضمياء ابراهيم	علم النفس التربوي	المديرية العامة لتربية ديالى/معهد الفنون الجميلة
١٨	أ.م.د محمد ابراهيم حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

ملحق (٢)

مقياس الإجهاد المتصور بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي

الدراسات العليا/ الماجستير

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ..

نضع بين يديك عدداً من الفقرات التي تتناول مواقف مختلفة في الحياة ، يرجى منك وضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك من بين البدائل الخمسة ، وكما هو مبين في المثال أدناه. مع العلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لأي فقرة، وأن أفضل جواب هو ما تشعر به أنه يعبر عن موقفك فعلاً، يرجى عدم ترك أي فقرة بدون إجابة، علماً أن إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث، لذا لا داعي لذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة:

الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
قلة استيعابي للمحاضرات الاخيرة من الدوام	√				

ملاحظة:

قبل أن تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

الجنس: ذكر أنثىالتخصص: علمي انساني

مع جزيل الشكر ووافر الامتنان

المشرفة

أ.م.د نور جبار علي

الباحث
عبدالرحيم ابراهيم محمد

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
	اجد صعوبة في التخطيط لدراستي.					
	اشعر بأنني متقلب المزاج					
	تزعجني زيارة الاصدقاء لي بدون موعد مسبق					
	أشعر بالملل بسبب طول المحاضرة.					
	اخشى من قلة الاستفادة من الشهادة بعد التخرج					
	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الاخرين					
	ارغب في تغيير تخصصي					
	افقد السيطرة على انفعالاتي عند مواجهة اي مشكلة					
	استعمالي لوسائل التواصل الاجتماعي يشغلني عن اداء واجباتي الدراسية					
	قلة استيعابي للمحاضرات الاخيرة من الدوام					
	يزعجني ضعف اتزاني الانفعالي امام الاخرين					
	تسبب لي صراحتي احراجا مع الاخرين					
	اتجنب الاسئلة التي تحتاج الى مستوى تفكير عالٍ.					
	يزعجني صعوبة ذهابي الى الجامعة					

					بسبب الاختناقات المرورية
					افضل الانسحاب بسبب النفاق الاجتماعي
					يصعب عليّ تفسير بعض المقررات الدراسية.
					اشعر بالتردد في اتخاذ القرارات
					تمارس عليّ اسرتي ضغوطا لكي احقق النجاح
					ينتشنت انتباهي اثناء المحاضرة.
					اجد صعوبة في التعبير عن انفعالاتي بوضوح
					اجد نفسي اكثر حرصا بالتعامل مع الجنس الاخر
					ترهقني الامتحانات الكثيرة
					يرادوني القلق من الفشل الدراسي
					يتعامل زملائي معي بأنانية
					اعاني من نسيان المواد الدراسية.
					اغضب عندما يعارض الاخرين آرائي
					اشعر بضعف تقدير زملائي للمجهود الذي اقوم به
					تزعجني القاعات الدراسية وهي مزدحمة بالطلاب
					يزعجني انقطاع التيار الكهربائي عند المذاكرة
					اجد صعوبة في اقامة علاقات مع الاخرين