



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى / كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



{ الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة }

بحث تخرج مقدم الى مجلس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

كلية التربية المقداد / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس

في العلوم التربوية والنفسية

من قبل الطالبة

عذراء علي زيدان

بإشراف

أ.م حسن عبد الله حسن

٢٠٢٣ ميلادي

١٤٤٤ هجري

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذا البحث الموسوم بـ (الاجتهاد المتصور لدى طلبة الجامعة) المقدم من الطالبة (عذراء علي زيدان) قد جرت بإشرافي في كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

٢٠٢٣ / /

الأستاذ الدكتور

رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

٢٠٢٣ / /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾

صدق الله العظيم

[سورة القلم اية رقم: ٤]

الإهداء

الى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم)
حبا ووقداء.

الى التي كلماتها تداعب مسامعي.... امي الحنونه ملجأى بعد الله
صديقتي واختي وسندي، مصدر قوتي والهامي يا من بها اتجاوز
مرارة الايام، امي رفيقة دربي وحلاوة ايامي ربي يدمج الي
يارب

من كلكه الله بالهيبة والوقار، من علمني العطاء دون انتصار من
احمل اسمه بكل افتخار..... ابي الغالي.

من هم سندي وقوتي وسر سعادتي..... اخوتي

وبكل حب رفيقات الدرب صديقاتي يا من بكن عرفت معنى حنان
الاخوات تشاركت معهن اجمل الحضات السعيدة والحزينه وكانو
نعم الصحبه هديتي من الله رفيقاتي واخواتي التي لم تلهن
امي..... (هاجر، اميمه، امل، ميلاد، حفصة)

شكر وامتنان

الشكر والثناء لله عز وجل أولا على نعمة الصبر و القدرة على إنجاز

العمل ، فالله الحمد على هذه النعم . و أتقدم بالشكر و التقدير إلى

استاذي الفاضل حسن عبدالله علي الذي تفضل بإشرافه على هذا

البحث ، و لكل ما قدمه لي من دعم وتوجيه و إرشاد لإتمام هذا العمل

على ما هو عليه فله أسمى عبارات الثناء و التقدير وايضا اقدم جزيل الشكر والامتنان

لأستاذتي الفاضلة افراح لطيف لما قدمته لي من توجيهات ودعم وإرشاد

كما يدفعني واجب الوفاء أن أتقدم بالشكر الجزيل الى أساتذتي الأفاضل

الذين كانوا لي مصدر عطاء للعلم خلال مسيرتي الدراسية

فجزاهم الله عني خير الجزاء

ولجميع الاخوة والأصدقاء والأحباب

وكل من مد يد العون لي في هذا البحث.

الطالبة

عذراء علي زيدان

مستخلص البحث

يهدف البحث التعرف إلى :

١. الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة .
٢. دلالة الفروق الاحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور_ إناث)
٣. دلالة الفروق الاحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي _ انساني) لدى طلبة الجامعة

تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالب وطالبة موزعة حسب التخصصات العلمي والانساني. ولتحقيق هذه الأهداف تبنت الباحثة مقياس الإجهاد المتصور على وفق نظرية (Lazarus & Folkman, ١٩٨٤) بعد أن اتبعت الباحثة الخطوات العلمية في بنائه، إذ يتكون المقياس من (٣٠) فقرة ، بصيغته النهائية وتبين 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 هل ان الحدث مألوف ام انه جديد ولم يسبق له التعرف عليه، ومن خلال النتائج توصلت الباحثة الى ان طبيعة المفردات العلمية والمناهج التي يتلقونها طلبة التخصص العلمي تحتاج الى طريقة تفكير خاصة وجهد معرفي في حل وتنظيم المسائل والنظريات العلمية التي تتطلب تركيزا ومثابرة، والدقة في العمل وكذلك طبيعة الدراسة العلمية التي تحتاج الى درجة عالية من التطبيق والتحليل وربط العلاقات العلمية اكثر من الطلبة ذوي التخصصات الإنسانية، وباستعمال البرنامج الاحصائي (spss) لمعالجة البيانات تم التوصل الى النتائج الآتية:

١. ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد متصور بسبب الظروف التي عصفت بالبلاد
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للتخصص (علمي - انساني) ولصالح العلمي
٣. لا يوجد فرق دال احصائيا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) فهي نفس العلاقة عند الاثنيتين

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الواجهة
ب	إقرار المشرف
ت	الاية
ث	الاهداء
ج	شكر وامتنان
ح	المستخلص
٤-١	الفصل الأول: التعريف بالبحث
٢	مشكله البحث
٣	اهمية البحث
٤	أهداف البحث
٤	حدود البحث
٤	تحديد المصطلحات
٢٠-٥	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة
٥	الاجهاد المتصور
٦	مفهوم الاجهاد في علم النفس
١٧	دراسات سابقة:
٢٦-٢١	الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته
٢٢	منهجية البحث.
٢٢	مجتمع البحث.
٢٤	عينة البحث.
٢٥	مقياس الاجهاد المتصور.
٢٦	الوسائل الاحصائية
٣٠-٢٧	الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٢٨	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٣٠	الاستنتاجات
٣٠	التوصيات
٣٠	المقترحات
٣٤-٣١	المصادر
٤٢-٣٥	الملاحق
٤٣	Summary of the research

تنبيت الجداول:

ت	العنوان	الصفحة
١.	مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى لكلا الجنسين	٢٣
٢.	توزيع عينه البحث الاساسية بحسب النوع والتخصص	٢٤
٣.	نتائج الاختبار على مقياس الإجهاد المتصور	٢٨
٤.	الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)	٢٩
٥.	الفرق تبعا للتخصص (علمي – انساني)	٢٩

تنبيت الملاحق:

ت	العنوان	الصفحة
١.	كتاب تسهيل مهمة	٣٦
٢.	أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة	٣٧
٣.	استبانة آراء المحكمين على مقياس الإجهاد المتصور بصيغته الأولية	٣٨
٤.	مقياس الإجهاد المتصور بصيغته النهائية	٤٠

الفصل الأول

التعريف بالبحث

اولا: مشكله البحث

ثانيا: اهمية البحث

ثالثا: أهداف البحث

رابعا: حدود البحث

خامسا: تحديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث

يعد الاجتهاد المتصور من الصعوبات التي يواجهها الكثير من الطلبة الجامعيين وهو شعور طبيعي في بداية الحياة الجامعية لمروهم بالعديد من المتغيرات والقرارات المميّنة والصعبة أحياناً، إذ يواجه الطلبة الجامعون العديد من المتطلبات الأكاديمية مثل اختيار التخصص ودراسة العديد من المقررات بطريقة جديدة، وكل هذه المتطلبات قد تفوق قدرات بعضهم، وبالتالي يواجه الكثير منهم ضغوطاً مرتبطة بتحقيق الأهداف الأكاديمية (KautuS, 162, 32p).

و غالباً ما يتعرض الأفراد عموماً وشريحة الطلبة بشكل خاص، لأزمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم مطالب متتالية تتجاوز في بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم (حمد، 1999: 4).

فالإجهاد الذي يتعرض له الأفراد يتسبب بظهور مشاعر سلبية وأعراض جسدية وسلوكية تؤثر بشق كبير على تكيفهم وعلى تخطيطهم ومفهوم الذات لديهم (أصالح، 2017: 42). ذ أكد إكاندن إلى أن الأشخاص المتأثرين بمستويات عالية من

الإجهاد يعانون من الاكتئاب ويفتقرون إلى الثقة بالنفس ويشعرون بالاستياء من الآخرين والحساسية للند (Chandan, 1995: 39) قد أشارت دراسة (Sutterley, 1981) أن التعرض المستمر للفرد لضغط البيئة (الداخلية والخارجية) مع عدم القدرة على مواجهتها يمكن أن تسبب له الإرهاق والضغط العصبي والتعب الشديد والموت Sutterley, 1981 أما دراسة (حسن، 2006: 2) فقد توصلت نتائجها إلى ارتفاع الإجهاد لدى أفراد عينة البحث، في حين لم يكن هناك تأثير رئيسي لكل من متغيري الجنس أو التخصص (إحسن، 2006: 392).

أن طلاب الجامعة يواجهون أنواعاً مختلفة من المشكلات والضغوط التي تزيد من

خوفهم وتوترهم، وإمكانية تطوير هذه المشكلات لديهم مما يؤثر سلباً على سلوكهم وطرق تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية (اللامى، 2011: 9). وقد لا يتكيفون مع متطلبات الحياة، لذا فإن الوضع يقتضي مساعدتهم لتجاوز الصعوبات والمشاكل الناتجة عن هذه الضغوط (الاميري، 1998: 2).

وهذا كله يشير إلى أن للإجهاد المتصور آثار سلبية بدنية ونفسية ومعرفية إذ أن تراكمه يؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض الجسمية، والنفسية الخطيرة مثل الإحباط والاكتئاب (Others & Briien, 1981: 45) كما في دراسة (هامان و أركسى)، إذ أكدت على أن تعرض الفرد للإجهاد المستمر يولد آثاراً سلبية تؤدي إلى إصابته بهالات من الإحباط والاكتئاب، فضلاً عن آثاره السلبية في مختلف العمليات العقلية والمعرفية (Arlence & Hamman, 1982: 15). وإحساساً من الباحثة أن متغير البحث والذي له أثر كبير

في حياة الطالب الجامعي فقد لاحظت الباحثة كطالبة جامعية الإجهاد الذي يتعرض له الطالب الجامعي لاسيما في ظل الظروف القاسية التي مر بها بلدنا العزيز وخاصة في السنوات الاخيرة وما خلفته من حالات قتل و تهجير وحروب التي راح ضحيتها العشرات كلها اثرت على نفسية الطالب، حيث لعبت دورا مهما في ظهور أعراض الإجهاد لدى الطالب، وبالتالي كل هذه الاحداث المأساوية التي مر بها تؤثر على المنظومة الاخلاقية للطالب الجامعي مما ينتج عنها ضعف في اتخاذ القرارات الحاسمة.

ثانيا: اهمية البحث

ان طلبة الجامعة هم ركيزة المجتمع، ومعقد الآمال ونخبة الأجيال، وهم على رأس الطليعة لما لديهم من مهارات علمية ممزوجة بنبض الشباب الناشئ، ولما يتحلون به من قوة ونشاط وقدرة على الانجاز والابداع، والدور كبير في الأريقاء بأوطانهم وافادة وبفاء مجتمعاتهم، وتتعرز هذه المجتمعات فيما تملكه الشعوب من شباب جامعين مؤهلين أخلاقيا وعلميا وفكريا ونفسيا واجتماعيا، اذ يتعرض معظم الأفراد في جميع مراحل حياتهم لمواقف مجهدة وتأثيرات شديدة من عدة مصادر مثل المنزل والعمل والمجتمع.

وقد أطلق البعض على هذه ويرجع ذلك إلى تعقيد أنماط الحياة، والمواقف العائلية الحقة أسم عصر القلق والضغط، المجهدة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والامانى والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعقبات كثيرة، لا شك أننا نعش في عصر مليء بالصراعات والتناقضات والمشكلات، الا تزداد متطلبات الحياة وتتسارع التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنها مواقف مجهدة (حسين والزبيد، ١٩٩٩: ١٥٨).

ويلعب الإجهاد المتصور من خلال أثاره السلبية، دورا في سلوك الفرد، إذ يجد (كوهين) أن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد المستمر يتصرفون بشكل مختلف عن الأفراد الآخرين المثارين عاطفيا. (٩٢: Cohen, ١٩). لذلك يعد 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، ضغوطا مختلفة وغالبا 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.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي للتعرف الى:-

١- الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

٢- دلالة الفروق الاحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور_ اناث) ومتغير التخصص (علمي _ انساني) لدى طلبة الجامعة

حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى(كلية تربية المقداد) من كلا الجنسين (ذكور _ اناث) وكلا التخصصين (علمي _ انساني) للدراسات الاولى الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٢ _ ٢٠٢٣

تحديد المصطلحات:-

_ الاجهاد المتصور (perceived stress):- عرفه لازوروس وفولكمان (١٩٨٤) حالة من التوتر الذي يصيب الفرد نتيجة وجود المواقف المجهدة التي تسبب له ضعفا في تصورات المعرفية والانفعالية والاجتماعية مما يسبب صعوبة في اداء الوظائف الفسيولوجية لمواكبه تلك المواقف (Lazarus folkman, ١٩٨٤: ١٠٧)

• برونير و اخرون ٢٢٠٠٨ الاستجابة العاطفية والجسدية التي يمر بها كل فرد عندما يدرك عدم التوازن بين المطالب الملقاة على عاتقه وموارد

(pp.١٠٩,٠٠٨. ,al et Brunero).

• كاراتسوريوس وماكيوين (٢٠١١) العمليات التي تنطوي على الإدراك والتقييم والاستجابة للأحداث أو المحفزات السلبية. (٥٧٦, McEwen. Karatsoreos. ٢٠١١, p).

_ التعريف النظري:- تبنت الباحثة تعرف لازوروس وفولكمان كونه تعرف النظرية المتبناة في البحث الحالي

_ التعريف الاجرائي:- الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الاجهاد المتصور المعد في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

-الاجهاد المتصور

-الإجهاد في القرآن الكريم والسنة النبوية

مصطلح الإجهاد في أكثر من معنى في العديد من سور وآيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة . فقد جاء بمعنى الضيق والحرَج كما في قوله تعالى: {فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقاً حرجاً كأنما يصعد في السماء...} ٩ ومعنى الضيق في هذه الآية هو مائضيق به الصدور وما يحصل لها من وحشة وجفوة الكبد" كما في قوله تعالى: {ولقد خلقنا الإنسان في كبده} (أ)، وتعني أن وجاء بمعنى الإنسان في مكابدة الحياة والشدائد حتى يدركه الموت . (الأشقر، ١٩٨٥، ص ٨٠٨.

وجاء بمعنى الإصر والطاقة كما في قوله تعالى: ..{ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به} بمعنى الإصر، التكليف الشاق والأمر الغليظ وشدة العمل (الأشقر، ١٩٨٥، ص ٦٢٠).

وجاء بمعنى البلاء كما في قوله تعالى: ولنبلوئكة بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين (أ)، ومعنى لنبلوئكم: لنختبركم بالشدة والرخاء ومعنى الخوف هو الحرب والقتال وما يحصل فيهما من القتل والموت (الأشقر، ١٩٨٥، ص ٣٠).

وفي الحديث الشريف ، قال رسول الله (*) (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال) ("أ. نستدل من هذا الحديث السلبية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وأعراض البرد وتفاقم أمراض المناعة

المذكور أعلاه (٢٩: ١٩٦٦, Lazarus). على تأثير ضغوط الحياة على الفرد وما ينتابه من ضيق وتوتر واجهاد وعدم الاستقرار في الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والصحية والفكرية في المجتمع الذي يعيش فيه.

-مفهوم الاجهاد في علم النفس

إن مصطلح (stress) الإجهاد استعمل لأول مرة في بدايات القرن الرابع عشر ليشير إلى (الضيق ، العر ، أو المحضة ، أو البلوى). وأعيد استعمال المصطلح نصه في أواخر القرن السابع عشر للدلالة على المواقف العصبية والمنبهات المؤلمة غير المتوقعة أو المألوفة، مثل الكوارث والماسي والأعباء الحياتية التي تواجه أفراد المجتمع وتزيد حدة التوتر لديهم، وتسبب لهم اضطرابات نفسية وجسمية، وتشكل تهديدا لهم ولممتلكاتهم وللأشخاص المقربين منهم ستورا، ١٩٩٧:

فالإجهاد كما حدده سيلبي، هو نتيجة حتمية للعيش أي يحدث الضيق عندما تتجاوز المطالب الملقاة على عاتق الجسم (بالمعنى الأكبر الذي يشمل الجوانب الفسيولوجية والنفسية) قدرته على إنفاق الطاقة في الحفاظ على التوازن ، وعلى الرغم من أن الإجهاد هو رد فعل فسيولوجية طبيعية لتأثير عقلي أو عاطفي أو جسدي خطير يسبب الاجهاد، إلا أن الإجهاد المزمن قد يؤدي إلى الاكتئاب والفق والإرهاق وغير ذلك من النتائج الصحية السلبية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وأعراض البرد وتفاقم أمراض المناعة الذاتية هذا هو أصل مصطلح (الإجهاد) (Selye, ١٩٧٣: ٦١).

لذا فإن الإجهاد المتصور يحدث عندما يحاول الفرد التكيف مع متغيرات البيئة من حوله، وهذا ما اكتشفه لازاروس) خلا عمله المختبري وهو أن الإجهاد ينشأ من خلا التفاعل بين الفرد والبيئة عندما ينظر إلى المنبهات أو المتغيرات على أنها تهديد والفرد يسعى للسيطرة على مطالبه الداخلية والخارجية، ويحاول السيطرة عليها من خل إدراك مطالب التغيير الذي يوجهه. 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 (Lazurs, ١٩٨١: ١٣).

ومما لا شك فيه أن الحياة مليئة بالضغوط المفروضة على المجتمعات، كل حسب مكانته وأهميته، وبدأت تعصف بهذا الإنسان، ونادرا 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 لك

(الشمري، و. ٢٠: ٤١). وفي الستينيات أشار لازاروس (١٩٦٦) ، إلى وجود اختلافات فردية لأن نفس الموقف المجيد يمكن أن يحدث ويؤثر على الأفراد بشكل مختلف لذلك ليس من الممكن ان تكون علاقة السببية بسيطة بين التحفيز المجهد والاستجابة للضغط حيث يشار أيضا إلى أن هناك عوامل تحفيزية ومعرفية يمكن أن تختلف من فرد إلى آخر ، والتي تستجيب للتنوع المذكور أعلاه (Lazarus, ١٩٦٦: ٢٩).

وتعتمد استجابة الفرد تجاه الإجهاد على ما إذا كان يتم تقييم الحدث أو تفسيره على أنه تحد أو تهديد، في حين أن التحفيز الصعب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية مثل التحفيز وتحسين أداء المهام، إلا أن الضيق يمكن أن يسبب مشاكل وله آثار خطيرة على النية الانتحارية الافراد مثل القلق والاكتئاب والضعف الاجتماعي وحتى (Folkman, ١٩٨٤: ٣٥ & Lazarus).

ومما لا شك فيه فأنا نعيش في عصر يتزايد فيه سرعة ايقاع الحياة اليومية نتيجة لثورة الاتصالات والتكنولوجية التي جعلت من العالم قرية صغيرة وهذا التقدم اثر بشكل او بأخر على سلوك الفرد مسببا له الكثير من الضغوط اليومية على كافة المستويات الاجتماعية والاسرية والمهنية والاقتصادية حتى اصبح البعض يطلق على هذا العصر بعصر القلق والضغوطات النفسية بسبب تعقيد الحياة ومتطلباتها (إحسين، ٢٠٠٧: ٢٢٣).

فالإجهاد كان جز من خبرة الإنسان اليومية إذ كان مرتبطا بالمشاكل المتنوعة مثل الصدمة، والتهيج العاطفي ، والجهد العقلي أو الفيزيائي ، والتعب ، والخوف ، والألم ، والحاجة إلى التركيز والمحاولة في النجاح ... الخ . مما يتطلب التوافق لتلك العوامل المسببة للإجهاد ، وهكذا فإن استجابات الناس الانفعالية للمجهدات والطريقة التي يفكرون بها فيما يتعلق بهياتهم ومشكلاتهم يمكن أن تؤثر في صحتهم

(٥٥٦: ٣) (Tavris & Wade, ٢٠٠٦). كما يشير جونزاليس ولانديرو (٢٠٠٦) عند مواجهة الضغوطات سواء كانت يومية أو حديثة أو مزمنة، سوف يدرك الفرد الإجهاد اعتمادا على كيفية تقديره لموارده (احترام الذات ، والكفاءة الذاتية)، والدعم الذي يحصل عليه (الدعم الاجتماعي والتفسير الذي يقدمه للموقف الإشكالي المذكور إعلى أنه تهديد ، وتحدي ، وضرر، وخسارة بمجرد أن يدرك الموضوع مستوى معين من الإجهاد، قد تظهر الاستجابات وردود على المستوى الانفعالي العاطفي (الاكتئاب، والقلق) والسلوكية (المواجهة) والسيولوجية (الأعراض النفسية الجسدية) (Gonzalez & Landero, ٢٠٠٦: ٢).

-العوامل المؤثرة في الإجهاد المتصور

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على درجة الضغط وشدة منها :

تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والاناث الى ضغوط الحياة على

١-الجنس

الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقا لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية. (الرشيدي، ٤٤ –

٢- مستوى تعليم الفرد من المتغيرات التي تؤثر في درجة احساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم ، اذ ان اصحاب المؤهلات العلمية العالي اكثر تعرضا للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل. (الطريري، ١٩٤٤: ٢٧).

٣- عمر الفرد:- تبين ان عمر الفرد يؤثر في مدى احساسه فالمرهقون اكثر تأثرا بمصادر الضغط عن الراشدين، واقل تقويما بأحداث الحياة وتصديا لضغوطها (Woolf & Dryan, ١٩٩٦: ٥٣٧).

٤- الفروق الفردية : لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى ادراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط . إرجاء ٢٠٠٦، ٥: /.

٥- مستوى الطموح «ان طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في احداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان اكثر عرضة للضغط إجباري، ١٤٤٨: ٥٤.

- تأثير الإجهاد على صحة الإنسان

١- تأثير فسيولوجي : يسبب الإجهاد الذي قد يكون مصدر تهديد ، أو مصدر متعة وسرور ، عددا كبيرا من التغيرات الكيميائية والمادية في الدماغ والعصم، فالإجهاد يؤدي مثلا إلى تحريض الجسم على إفراز الهرمون التي تقوم الغدد الصم بتصنيفها لتنظيم عمل الجسم ، فعندما

يتعرض المرء للإجهاد تزداد كميات هرمون الابينفرين الكظريين والنوراابينفرين والكورتيزول وهرمون النمو والجلوكاجون في الدم ، وتؤدي هذه المواد التي تفرزها الغدد الصم إلى تسريع عمليات الأيض . ومن أنواع الهرمونات الأخرى التي يزداد إفرازها عند الإجهاد الهرمون

المضاد لدر البول الذي يساعد على امتصاص الماء إلى مجرى الدم ، إوهرمون الالدوستيرون) الذي يساعد الجسم على الاحتفاظ بالأملاح وبالتالي الاحتفاظ بالماء ، إوهرمون الاوكسيتوسين) الذي يسبب التقلصات العضلية ، إوهرمون الرينين)، إوهرمون الأنجيوتنسين) اللذان يلعبان دورا في ارتفاع ضغط الدم. وينتر ، ١٤٤٦ : ١٩٨.

إن جميع هذه الهرمونات تقوم عادة بتنظيم وظائف فيزيولوجية معينة في الجسم تساعد على البقاء في وضع متوازن توازنا رائعا ، وخدمات يتعرض الجسم للإجهاد النفسي لمدة قصيرة من الزمن فقد يكون تأثير هرمونات الإجهاد أو الكرب مؤقتا اذا كان المرء يتمتع بصحة جيدة، ولكن عندما تطول مدة الإجهاد ، فعند ذلك يمكن أن يؤدي الازدياد

المستمر في إفراز بعض الهرمونات والكبح المستمر لبعضها الآخر إلى تأثيرات ضارة بالجسم ، بما في ذلك ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم وازدياد عوامل تشل الجلطة الدموية وارتفاع ضغط الدم إوينتر، ١٩٩٦ : ١٤٩).

٢- تأثير سلوكي :

يرى كوهين (Cohen, ١٩٨٦) أن الأفراد الذين يتعرضون للإجهاد الدائم يتصرفون بشكل مختلف إذا ما قورنوا بغيرهم من المتزنين عاطفيا (Cohen ٩٢, ١٩٨٦, P.). وأشار كل من روبرت وأنجلو (١٩٨٩ Angelo& Robert) إلى أن الإجهاد له تأثير قوي في الجسم وبالتالي يؤثر في سلوك الفرد في عمله وتوصلوا إلى إن التعرض للإجهاد

الحاد والمستمر له تأثير قوي في أنماط متعددة من سلوك الفرد (سعيد، ٢٠٠٦: ٢٤٥ . وأكد كاندن (Chandan, ١٩٩٥) أن الأفراد الذين يتأثرون بمستوى عال من الإجهاد يكونون مكتئبين ويفتقرون إلى احترام الذات والاستياء من مراقبة الآخرين لهم والحساسية تجاه النقد ، بالإضافة إلى عدم الرضا عن العمل (Chandan, ١٩٩٥ : ٣٩) .

٣- تأثير نفسي .

لقد أعطى الباحثون اهتماما كبيرا لتأثير الإجهاد على الصحة النفسية ؛ وذلك لأن المشكلات النفسية تؤثر بصورة مباشرة وغير مباشرة في أداء الفرد الوظيفية يوما بيوم ، مقارنة بالآثار الجسمية التي قد لا تظهر تأثير الإجهاد عليها بشكل مباشر وسريع فقد يمتد إلى مدة لاحقة قد تكون أياما أو أسابيع أو شهورا (العنزي، ١٩٩٦: ١٩).

وقد أثبتت الدراسات التأثيرات النفسية للإجهاد على الفرد ، فقد وجد كوبب وكاسل (cobb, Kasel, ١٩٧٠) أن الموظف ذا المستوى العالي من التعليم ويشغل وظيفة ذات مكانه منخفضة ، ظهر مستوى عالي وغير طبيعي من القلق وحدة الطبع والغضب (cobb& Kasel, ١٩٧٠) . وأكدت دراسة جيسكا والإجهاد والإحباط (١٥ : Jiska, ١٩٩٥) أن الآثار النفسية تؤثر سلبا في العلاقات الشخصية خارج العمل وقد تأخذ

أشكالا عديدة مثل الخوف والإرباك أو قد تسبب للأفراد حالات الاكتئاب والإعياء ، وإن الملل وعدم التحدي في العمل والشعور باليأس والعجز والانسحاب والاعترا ب والتشاؤم ، إن هذه الحالات يصاب بها الفرد إذا كان مستوى الآثار النفسية للإجهاد عالية جدا (٥٤—٤) (Jiska, ١٩٩٥).

٤- تأثير معرفي .

لقد اهتمت البحوث والدراسات بالآثار المعرفية التي يسببها الإجهاد للفرد ، وذلك من ناحية ضعف في إدراك المعلومات ، فقدان الذاكرة، وعدم القدرة على التركيز والانتباه ، وفشل في اتخاذ القرار، النسيان المتكرر ، وان هذا يرتبط بدرجة إدراك الفرد للمثيرات التي تحيط به في مواقف العمل ، وان طريقة الكلام والتعامل والتفكير تؤثر في درجة الإجهاد (et.al& John., ١٩٩٩) وإدراكه (١٢٥ :

أساليب التعامل مع الاجهاد

يشير فولكمان ولأزاروس الى ان اساليب التعامل المواجهة)، هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على او الخفض او التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة (٢٢٥:١٩٨٨, Folkman,). ويشمل التعامل كل الأشياء التي يفعلها الأفراد للتحكم، والتحمل، أو تقبل تأثيرات الاجهاد، والمشكلات والتهديدات المدركة، والصدمات العاطفية، فالتعامل ليس استراتيجية مفردة تنطبق على كل الظروف، فالأفراد يتعاملون بصورة مختلفة مع أحداث الحياة إموت

شخص عزيز، أو الصدمات المرضية، أو التحديات)، والأساليب التي سيستعملونها تتغير مع الوقت والظروف، فكلمة تعامل لها معنى بأن الناس يتعاملون بطرائق تساعد على البقاء ضد الأحداث السلبية بل يجعلون حياتهم مزدهرة وذلك من خبراتهم السابقة، فمفهوم التعامل يفتى إلى الاختلافات الفردية فى الاستجابة للأوضاع البيئية الضاغطة (٥٦٦:٢٠٠٣, Tavis & Wade). وحدد عدد من استراتيجيات التعامل مع الاجهاد، منها المواجهة، والتحكم بالنفس، وعدم المبالاة، والبحث عن الدعم الاجتماعى من الآخرين، وقبول تحمل المسؤولية، والهرب والتجنب، وتناول الأكل، واستعمال الأدوية والعقاقير والتخطيط لحل المشكلات، والإسناد الديني أو الروحي، وإعادة التقدير والعوانية (٤٢٩: ١٩٩١ Wener & Feshbach).

نظريات التى فسرت الإجهاد

١ -نظرية التقييم المعرفي لـ لازاروس وفولكمان (Folkman Lazarus ١٩٨٤, theory)

تعتبر نظرية التقييم المعرف من النظريات المهمة التي ركزت على التفاعل بين الفرد والبيئة من حوله ، وتسمى هذه النظرية أيضا إنظرية 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 تيسيري 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 (١٩٦: ١٩٨٢, Shaw).

وأكد (لازاروس) على أهمية الفروق الفردية في الاستجابة للإجهاد، بحيث تعتمد شدة الإجهاد على إدراك الفرد للموقف المجهّد أو علاقته بالموقف الذي أدرك أنه يمهد له، مما يؤدي إلى استفزاز أفعاله وإلى الضغوط والمحاولات السلوكية للتعامل مع الموقف المجهّد ومدى تخمينه للتغيرات النفسية التي تحدث ((Lazarus ١٩٧٦ : ٥). لذا فإن الأساس في نظرية التقييم المعرفي هو الإدراك الذي يحدد نوع الاستجابة المتاحة وطبيعة الحدث (أحمد، إذ أكد لازاروس أن الإجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلبات حياته

فالإجهاد لا يكون متزامناً مع خصائص التنبيه أو الاستجابة، ولكن يظهر متى ما أدرك الفرد الموقف لي إنه مهّد أو قومه كذلك وهذا التقويم يستند إلى تخمين الموقف، وقابلية الفرد وألياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للمجهّدات. وعليه فإن شدة أي جهد ستعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع

الموقف الذي أدركه لكونه مهّداً وسيؤدي إلى استثارة انفعالية وإلى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة الزبيدي، ٢٠٠٠: ٢٢٨.

حيث يرى لازاروس أن كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية، وهو أحد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة، ويحاول السيطرة بإدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه (Lazarus, ١٩٨١: ١٣). إلا وجد لازاروس أن المضايقات اليومية المتكررة، كتعطّل حركة المرور والتخلف عن المواعيد، أو ضيق الوقت، والأحداث السعيدة المفرحة تعد مؤشرات منذرة تنبئ بما قد تؤل إليه الصحة البدنية والنفسية والحالة المعنوية، ورغم بساطتها الظاهرية فهي أكثر قوة وفاعلية في هذا المجال من أحداث الحياة الكبرى (إوينتر، ١٩٩٦: ١٥١).

ويؤكد لازاروس على التنظيم المعرفي أولاً، وتقييم الانفعال ثانياً وعد التعامل مع المجهّدات شيئاً يتضمن استخدام استراتيجيات مناسبة لها، وإن التعامل مع المجهّدات يتضمن المتحرك التعبيري للسلوك بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية (Lazarus, ١٩٨١: ٥٢).

وحسب رأي لازاروس أن تعرض الفرد للعوامل المجهدة يمر بثلاث مراحل هي:

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

- المتطلبات البيئية : وتشمل الأحداث الخارجية الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) 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 .

ثانيا : مرحلة تقويم وتقدير الموقف المجهد :

لقد أكد لازاروس على أهمية إدراك ، وتقويم الموقف بوصفه موقفا مجهدا من قبل الفرد نفسه ، وقد أشار إلى وجود مرحلتين لتقويم الموقف المجيد هما :

- التقويم الأولي أو الابتدائي : يشير إلى إصدار الفرد حكما معينا حول نوع الضغط ودرجة تهديده ، فقد يقيم الفرد الموقف الذي يتعرض له على أنه سلبي أو إيجابيا ، شديدا أو ضعيفا ، ضارا أو غير ضار مخيف أو غير مخيف .

- التقويم الثانوي : ويكتسب هذا التقييم أهمية أكبر من التقييم الأول عند لازاروس وجماعته ، إذ يحدد الفرد في التقييم 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 لاروس (الاميري، ١٩٩ : ٤٥).

ثالثا : مرحلة المواجهة، أو الاستجابة للمجهادات:

وهي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للمجهادات وفيها يحاول الفرد اختيار واحدا من البدائل المتاحة (الفسولوجية أو المعرفية أو السلوكية) بهدف التخلص من كآثير الموقف المجهد (١٥٢—١٥٠: ١٩٨٦ Cohen, . ويرى لازاروس (Lazarus) أن هذه الاستجابة قد تكون فاعله لدى فرد ما وغير فاعلة لدى فرد آخر ، وقد تكون فاعلة في موقف دون غيره إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٩٨) وذلك على وفق تقويم الفرد لكل حدث من الأحداث وتقويمه لذاته وإدراكه النفسي

(١٣٣ : ١٩٨٦ , Koodin& Rybash) . 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 تحد بالنسبة لشخص آخر ، بينما تحدث تبرما وبصورة روتينية لشخص ثالث .

وعليه فإن فقدان الوظيفة أو العمل يعد مجهدا لبعض الناس وغير مجهد بالنسبة للآخرين وفقا للتقييم المعرفي لكل حدث من الأحداث (١٠٧ : ١٩٨٤ , Folkman& Lazarus).

وتشير نظرية لأزاروس و فولكمان عن وجود ثلاث مجالات رئيسية في تفسير الاجهاد وهي :

١-الاجهاد المعرفي المتصور: هو شعور الفرد بعدم قدرة العمليات العقلية على مواجهة المثيرات المعرفية نتيجة المجهادات التي يتعرض لها الافراد المتممة بعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وضعف التركيز والنسيان

٢. الأجهاد الانفعالي المتصور: هو شعور الفرد بالتوتر العالي وعدم السيطرة على انفعالاته عند مواجهة مثيرات انفعالية داخلية او خارجية المتمشة بالإحباط والقلق وعدم الثبات الانفعالي.

٣. الاجهاد الاجتماعي المتصور: هي الحالة المجهد التي يتعرض لها الافراد فى المواقف الاجتماعية مما ينتج عنها صعوبة فى السيطرة عليها وتفسيرها وسحاولة مقاومتها والتخلص منها والتمشية بالخلافات بين الأصدقاء والمشاكل الأسرية والتي تمر بها بغالبية الناس (١١٨ : ١٩٨٤, Folkman & Lazarus).

ويرى كل من (لازاروس و فولكمان) أن الناس يستعملون استراتيجيات تكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها في ضوء تقييمهم للحدث ، فعندما يقيم على أنه تهديد، أو تهدد، أو أذى فإنه يتطلب أساليب معينة للتعامل ويطلق عليها التعامل المرتكز على الانفعال، لذا فإن استعمال الفرد استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة المجهد يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث ، فإذا كانت نتيجة مرضية (إيجابية) فأنها تؤدي إلى انفعال إيجابي وإنهاء

فعالية الاستراتيجية التي يستعملها، وإذا كانت النتيجة غير مرضية (سلبية) فأنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي للاستراتيجية أو استعمال استراتيجيات جديدة وملائمة (Folkman, ١٩٩٧, ٢١٦:).

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

٢ -نظرية موس وشيفر ١٩٨٦, theory Schaefer& Moss:

تقدم هذه النظرية ، أنموذجا للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للإجهاد ، إذ إن عمليات المواجهة والتكيف مع الإجهاد تتضمن جهودا سلوكية وسعرافية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف المجهد . (Shaffer& Moose, ١٩٨٦, : ١٣١).

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف المجهد بثلاث مراحل هي:

١- المرحلة الأولى: العوامل الشخصية:

وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد ، والنضج المعرفي والوجداني ، وقوة الذات والثقة بالنفس ، والخبرات السابقة ، وتشمل أيضا العوامل المتصلة بالخدرات المؤلمة مثل نوع الحدث سواء كان على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب ، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض ، فضلا عن مدى تعرض الفرد للحدث المجهد ، وقدرته على مواجهته ، والتحكم في احتمالات وقوعه ، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية ، مثل العلاقات بين الأفراد وأسرهم ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث المجهد وتحمل الآثار المترتبة عليه (Schaefer & Moss, ١٩٨٦, : ١٢٧).

٢ - المرحلة الثانية: إدراك الحدث المجهد: تبدأ هذه المرحلة بعد زيادة حدة التعرض لهذا الموقف وإدراك نتائجه وتسهيل التعامل معه ، وتتضمن هذه المرحلة:

١- إدراك الفرد للحدث المجهد: ويكون الإدراك بعد حدوث الموقف المجهد و الإدراك بالتدريج وغالبا ما يكون غامضا في البداية ثم تبين معالمه ونتائجه المحتملة ، وهذا يساعد الفرد على التوافق معه بأسلوب ملائم .

٢- الأعمال التي تهيئ الفرد للتوافق مع الأحداث المجهدة وتشمل المحافظة على العلاقات الشخصية مع افراد الأسرة والأصدقاء الذين يمكن أن يساعدوا في مواجهة الحدث المجهد مع احتفاظ الفرد باتزانه الانفعالي ليعيد الثقة بنفسه .

٣- إستراتيجيات التوافق: ويؤكد كل من "موس وشيفر" أن الفرد يمكن أن يعتمد على أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث المجهد لإعادة توازنه .

٣ - المرحلة الثالثة: نتائج الحدث المجهد: وتشمل العمليات النهائية للحدث المجهد الذي يتعرض له الفرد، ومحصلة تفاعل العناصر السابقة ، لمواجهته وقد تأخذ هذه المواجهة شكلا توافقيا ناجحا، يمكن من خلاله أن يتواصل الفرد في حياته اليومية ، أو قد تأخذ شكلا آخر يدل على إخفاق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض واضطرابات تؤثر على صحته النفسية، (١٢٩: ١٩٨٦، Schaefer. Moss).

مناقشة النظريات التي فسرت متغير الإجهاد:

من خلال ما تقدم فقد أكدت معظم النظريات على دور البيئة في إحداث الإجهاد لدى الفرد ومنها نظرية التقييم المعرفي ل (لازاروس وفولكمان) فقد ركزوا على ان الاجهاد ينشأ عندما يحدث تتناقض بين متطلبات الفرد الشخصية بالاعتماد على تقييم وادراك الفرد تنتشك المتطلبات وذلك من خلال مرحلتين مرحلة التقييم الأولي ومرحلة التقييم الثانوي.

اما النظرية موس وشيفر) فقد وجدوا أن عمليات المواجهة والتكيف مع الإجهاد تتضمن جهودا سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف المجهد، وقد حددوا استجابة الفرد للموقف المجهد بثلاث مراحل هي: العوامل الشخصية و إدراك الحدث المجهد و نتائج الحدث المجهد) ، ومحصلة تفاعل العناصر السابقة لمواجهته.

دراسات سابقة:

١. دراسة (الصميدعي ٢٠٢٣):

(اليقضة الاخلاقية وعلاقتها بالاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة) اجريت هذه الدراسة في العراق بهدف التعرف على ما يأتي:

يهدف البحث الحالي الكشف عن الفضول المعرفي لدى طلبة الجامعة) من

خلال التعرف على :-

١ - درجة الفضول المعرفي لدى طلبة الجامعة .

٢ - درجة الفروق الفردية ذو الدلالة الإحصائية في الفضول المعرفي لدى طلبة

الجامعة تبعا لمتغيري الجنس ذكور - اناث) والتخصص علمي ، انساني ٢.

تكوئت عيثة البحث من (١٥٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى اختيروا بالطريقة

العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بنبئي مقياس (الفضول المعرفي) (المعد من قبل إنوري ، ٢٠١٥) وفق نظرية إسلا تر ، ٢٠٠٩)، اذ يتكون المقياس من ٣٩) فقرة ، بصيغته النهائية ، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس باستخراج الصدق الظاهري ، كما استخرجت الباحثة الشبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ الثبات بهذه الطريقة ٠،٨٦) .

وباستعمال الاختبار التائي لعنة واحد ، والاختبار التائي لعنتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون، وباستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) وسائل احصائية تم التوصل الى النتائج الانية :-

١- ان عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم الفضول المعرفي بشكل اعلى من متوسط المجتمع الذي يتتمون اليه ، وهذا يعطينا مؤشر ايجابي

٢- ان متغير الفضول المعرفي يشكل عامل مهم وواضح التأثير في سمات شخصية طلبة الجامعة وله أثر واضح في متغير الجنس والتخصص

٣- ان طلبة الجامعة من الذكور لديهم التحكم لمواجهة الظروف الصعبة وجميع التحديات التي تواجههم بالنتيجة اثر ذلك على ان يتمتعوا بالفضول المعرفي بشكل عال وفي ضوء ذلك توصلت الباحثة لمجموعة من التوصيات والمقترحات .

الشائي، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعنتين مستقلتين، والاختبار الزائي، ومعادلة الفاكروئباخ، وتحليل الانحدار الخطى البسيط).

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

١. إن عينة البحث يتسمون باليقظة اخلاقية، لان القيمة النائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، وبفرق ذي دلالة معنوية.

٢. إن عينة البحث لديهم إجهاد متصور، لان القيمة النائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وبفرق ذي دلالة معنوية .

٣. توجد علاقة طردية ضعفة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاـ المتصور لـى طلبة الجامعة.

٤. العلاقة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاـ المتصور لا تأثر بالجنس (ذكور -إناث) فهي

واحدة عند الانتين،

٥. العلاقة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاـ المتصور تتأثر بالتخصص إعلمي-إنساني).

فهي أقوى عند التخصص العلمي.

٦- هناك إسهام لليقظة الأخلاقية في الإجهاـ المتصور وبنسبة قد تزيد عن (٣٥).

وفى ضوء هذه النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقـرات

٢. ""اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاـ المتصور لـى طلبة الجامعة"

تشير النتائج الى يقضه أخلاقية عالية قياسا بالمتوسط النظري وان طلبة الجامعة لديهم اجهاـ متصور بسبب الظروف التي عصفت بالبلاد ويوجد اسهام لليقظة الأخلاقية في الاجهاـ المتصور

٣. الإجهاـ والتعامل معه والرفاهية بين طلاب الجامعة"

تتناول هذه الدراسة العلاقة بين الإجهاـ المتصور والتعامل معه والرفاهية النفسية لـى الطلاب الجامعيين. تشير النتائج إلى أن الطلاب الذين يعانون من الإجهاـ المتصور بشكل عالي يعانون من مستويات أقل من الرفاهية النفسية، وهذا يشير إلى أهمية التدخل المناسب للتعامل مع الإجهاـ لـى الطلاب الجامعيين.

٤. "الإجهاـ والأداء الأكاديمي: دراسة بين طلاب العلوم الأساسية في السعودية "

تستكشف هذه الدراسة العلاقة بين الإجهاـ المتصور والأداء الأكاديمي لـى طلاب العلوم الأساسية في السعودية. تشير النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإجهاـ المتصور والأداء الأكاديمي، مما يشير إلى أهمية التعامل مع الإجهاـ لتحسين الأداء الأكاديمي لـى الطلاب.

٥. "انتشار وعوامل التنبؤ بالإجهاـ بين طلاب الطب الجامعي في كلية طب حكومية في الهند "

تتناول هذه الدراسة مستويات الإجهاد المتصور لدى طلاب الطب الجامعي في الهند وتحليل العوامل التي قد تؤثر عليه. تشير النتائج

٤. "الإجهاد بين طلاب الجامعة في الأردن: الأسباب والتأثيرات"

تتناول هذه الدراسة الإجهاد المتصور بين طلاب الجامعات في الأردن، وتحليل الأسباب والتأثيرات الناتجة عنه. تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الإجهاد والتأثيرات النفسية والصحية السلبية، وأن الأسباب الرئيسية للإجهاد تشمل الاختبارات والعمليات الأكاديمية والعلاقات الاجتماعية.

٥. "العلاقة بين الإجهاد المتصور والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة في ماليزيا"

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الإجهاد المتصور والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ماليزيا. تشير النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإجهاد المتصور والأداء الأكاديمي، وأن الطلاب الذين يعانون من الإجهاد بشكل عالي يظهرون مستويات منخفضة من التركيز والانتباه والذاكرة.

٦. "الإجهاد والتعامل معه والرفاهية النفسية بين طلاب الجامعة"

تحلل هذه الدراسة العلاقة بين الإجهاد المتصور والتعامل معه والرفاهية النفسية بين طلاب الجامعة. تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الإجهاد ومستويات الرفاهية النفسية السلبية، وأن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات التعامل الإيجابي مع الإجهاد يظهرون مستويات أعلى من الرفاهية النفسية.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث.

ثانياً: مجتمع البحث.

ثالثاً: عينة البحث.

رابعاً: مقياس الاجهاد المتصور.

خامساً: الوسائل الاحصائية

١- منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قامت بها الباحثة لغرض تحقيق أهداف البحث من تحديد مجتمع البحث وطريقة اختيار العينة ووصف الأدوات التي استخدمت في البحث وإجراءات استخراج الصدق والثبات لها وأسلوب تطبيقها والوسائل الإحصائية التي عولجت بواسطتها بيانات البحث.

أولاً : منهجية البحث

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي 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 تهتم بوصفها وصفاً دقيقاً وتعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة، ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى الختاتنة وأخرون، ٢٠١٠: ٤٩).

ثانياً : مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث على أنه مجموعة من الأفراد أو البيانات التي ترغب الباحثة بدراستها ولا يشترط أن يكون البحث محدد بعدد من الأفراد أو الدرجات في دراستها ولا يشترط أن يكون المجتمع جذاً أو قد يكون صغيراً جذاً (النعمي، ٢٠١٤: ٢٧٠).

كذلك يشمل جميع الأفراد أو العناصر التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر تميزه عن بقية المجتمعات التي تسعى الباحثة عن طريقها إلى تعميم نتائج الدراسة عليها الجابري و صبري ، ٢٠١٣ : ١٧٨ ٢ يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى لكلا الجنسين ذكور- اناث والتخصص علمي – انساني من طلبة الدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي(٢٠٢٢_٢٠٢٣)

اذ بلغ عدد طلبة جامعة ديالى الكلي (٢١٢٨٤) موزعين بحسب الجنس والتخصص، فقد بلغ عدد الطلبة الذكور للتخصص العلمي (٤٢٢٢) طالبا وبنسبة (٢٠٪) في حين بلغ عدد الطلبة الاناث للتخصص العلمي (٢٤٩٠١) طالبة وبنسبة (٢٣٪) اما التخصص الانساني فقد بلغ عدد الذكور (٤٥٢٥) طالبا وبنسبة (٢١٪) في حين بلغ عدد الاناث التخصص الانساني (٧٦٣٦) طالبة وبنسبة (٣٦٪) والجدول (١) يوضح ذلك

ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
١	كلية التربية الاساسية	انساني	١٧٢٧	٢٦٢٥	٤٣٥٢
٢	كلية التربية للعلوم الانسانية	انساني	١٤٦٥	٢٨٢٠	٤٢٨٥
٣	كلية العلوم الاسلامية	انساني	٥٠٣	١٢٥٥	١٧٥٨
٤	كلية القانون	انساني	٥٣٤	٥١٥	١٠٤٩
٥	كلية تربية المقداد	انساني	٢٩٦	٤٢١	٧١٧
	مجموع الكليات الانسانية		٤٥٢٥	٧٦٣٦	١٢١٦١
	الكلية	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
٦	كلية العلوم	علمي	٢٤٤	١١٢٠	١٦٦٤
٧	كلية الهندسة	علمي	١٠٤١	٥٨٧	١٦٢٨
٨	كلية الطب	علمي	٢٨٦	٧٦٥	١٠٥٤
٩	كلية الزراعة	علمي	٢٠٠	٢٤٢	٤٤٤
١٠	كلية الفنون الجميلة	علمي	١٦٤	٣٥٧	٥٢١
١١	كلية الادارة والاقتصاد	علمي	٥٣٣	٥٣٣	١٠٦٦
١٢	كلية الطب البيطري	عمي	١٥١	١٤٢	٢٩٣
١٣	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	علمي	٨٥٠	٢٥٥	١١٠٥
١٤	كلية التربية للعلوم الصرفة	علمي	١٥١	١٤٢	٢٩٣
	مجموع الكليات العلمية		٤٢٢٢	٤٩٠١	٩١٢٣
	المجموع الكلي		٨٧٤٧	١٢٥٣٧	٢٠٢٨٤

(*) حصلت الباحثة على البيانات من شعبه الاحصاء جامعة ديالى حسب كتاب تسهيل المهمة.

ثالثاً: عينة البحث

تعد عينة البحث جزءاً من المجتمع الإحصائي ويجب أن يكون هذا الجزء ممثلاً بدقة لخصائص المجتمع المسحوب منه البلداوي، ٢٠٠٤ وتعرف بأنها إنموذجاً يشمل ويعكس جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعنى بالبحث تكون ممثلة له بعيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحثة عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات المعنية بالمجتمع المعنى بالبحث قندلجي ، ١٨٦:٢٠١٩ حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي أذ بلغ عدد افراد عينة البحث (١٥٠) طالب وطالبة موزعة حسب التخصصات العلمي والانساني.

الجدول رقم (٢) توزيع عينة البحث الاساسية بحسب النوع والتخصص

القسم	الذكور	الإناث	المجموعة
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	٤٠	٣٥	٧٥
قسم الرياضيات	٣٥	٤٠	٧٥
المجموع	٧٥	٧٥	١٥٠

رابعاً: اداة البحث

وهي الطريقة أو الوسيلة التي عن طريقها يتم جمع المعلومات والبيانات الضرورية للإجابة عن أسئلة البحث عبد المؤمن، ٢٠٠٨: ٢٠٢)، ومن أجل تحقيق أهداف البحث فقد وجب توافر اداة لقياس الاجهاد المتصور، اذ قامت الباحثة بتبني مقياس الاجهاد المتصور، ل(عبد الرحيم ابراهيم) وسيتم عرض أداة البحث على النحو الآتي:

ثانيا : مقياس الإجهاد المتصور (stress Perceived)

بعد اطلاع الباحثة على ما متوافر من أدبيات ودراسات سابقة حول مفهوم الاجهاد المتصور ، ، لذا قامت الباحثة بتبني مقياس الاجهاد المتصور ل(عبد الرحيم ابراهيم) وفقا لنظرية لازاروس وفولكمان (folkman, I& lazarus).

_ آراء المحكمين مقياس الاجهاد المتصور:

عرضت فقرات المقياس التي تكونت من ٣٠ فقرة على عدد من المحكمين والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ملحق ١، لتقدير ملاحية الصفة التي وضعت من اجله من حيث ملائمتها واجراء التعديلات المناسبة ان وجدت، وقد حصلت الباحثة على نسبة اتفاق (٩٠)٪ على ابقاء الفقرات او حذفها في ضوء ما توصل اليه المحكمين من آراء، واعتمدت الباحثة بدائل الاجابة على فقرات المقياس بطريقة التدرج الخماسي هي تنطبق على دائما، تنطبق على غالبا، تنطبق على احيانا، تنطبق على نادرا، لا تنطبق على ابدا)

_ اعداد تعليمات المقياس

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

ـ عينة التحليل الإحصائي.

اختارت الباحثة عينة طبقية عشوائية تكونت من (١٥٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى (كلية التربية المقداد)، وبالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب وبواقع (٤٠) ذكورا و (٣٥) إناث (٧٥) طالبا وطالبة من التخصص الانساني، (٧٥) طالبا وطالبة من التخصص العلمي والجدول (٢) يوضح ذلك.

-الخصائص السايكومترية لمقياس الاجهاد المتصور

اولا: الصدق

وقد استعملت الباحثة طريقه للتحقق من الصدق وهي:

الصدق الظاهري

تحقق الصدق الظاهري في المقياس الحالي بعرض فقرات المقياس على مجموعة ، من المحكمين والمختصين (ملحق ١)! على مدى صلاحية الفقرات من عدم صلاحيتها أو مدى ملامها للمجل الذي وضعت فيه. واجراء ما يروونه مناسبا من تعديل و اضافته وقد اعتمدت الباحثة على مربع كاي لبقاء الفقرات او حذفها وفي ضوء اراء الخبراء وملاحظتهم اعيدت صياغة بعض الفقرات لغويا (ملحق ٣) كما يوضح في الجدول (١٠).

ثانيا: ثبات المقياس: -

يقصد بالثبات خلو درجات الاختبار من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس فدرجات الاختبار تكون ثابتة اذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياس متسقا مع الظروف المتباينة التي تؤدي الى اخطاء القياس فالثبات بهذه يعني الاتساق او الدقة في القياس (علام ، ٢٠٠٠ : ١٣١).

سادسا: -الوسائل الاحصائية: -

١. الاختبار التائي لعينة واحدة:- لمعرفة الاجهاد المتصور لدى افاد عينة البحث.
٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين:- لحساب دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور , اناث) لقياس الاجهاد المتصور.
٣. معامل ارتباط بيرسون:- استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

رابعاً: المقترحات

أولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

تتناول الباحثة في هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث، ومن ثمّ تفسيرها ومناقشة تلك النتائج، وذلك بعد قيام الباحثة باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة؛ للتحقق من أهداف البحث والتوصل إلى هذه النتائج ؛ لذلك يتضمن تقديم الاستنتاجات، وعدد من التوصيات والمقترحات لأبحاث لاحقة :

الهدف الأول: التعرف إلى الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة:

من أجل تحقيق هذا الهدف جرى استخراج الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الإجهاد المتصور والبالغ (٩٣,٣٨٠٠) و بانحراف معياري قدره (١٨,٥٧٨٥٧)، وبما ان القيمة المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، اذن العينة تمتلك اجهاد متصور والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣) نتائج الاختبار على مقياس الإجهاد المتصور

مستوى الدلالة ٠,٠٥	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	العينة	الاجهاد المتصور
دالة	٩٣,٣٨٠٠	١٨,٥٧٨٥٧	٢,٢٢٨	١٥٠	

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 هل ان الحدث مألوف ام انه جديد ولم يسبق له التعرف عليه، وما مدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه او غموضه وماهي طبيعة الاذى المحتمل او التهديد إذ 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، وغالبا ينشأ الاجهاد المتصور عندما يشعر الفرد انه غير قادر على مواجهة الموقف، وترى الباحثة أن 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 .وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (حسن، ٢٠٠٦).

الهدف الثاني: دلالة الفروق الإحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

لا يوجد فرق دال احصائيا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) إذ بلغت القيمة المحسوبة ١,٥١٤ وهي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة ١,٩٦ ويعود ذلك الى نضجهم العقلي وانهم يعيشون ضمن حرم جامعي واحد جدول رقم (٤) يوضح ذلك

جدول رقم (٤) الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة
ذكور	٧٥	٩١,٠٩٣٣	٢١,٤٢١٨٧	
إناث	٧٥	٩٥,٦٦٦٧	١٥,٠١٦٥١	١,٥١٤

الهدف الثالث: الفرق في العلاقة تبعا للتخصص (علمي – انساني)

توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتخصص (علمي - انساني) إذ بلغت القيمة المحسوبة ٢,٤٠٧ وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ١,٩٦ والجدول رقم (٥) يوضح ذلك

الجدول رقم (٥) الفرق تبعا للتخصص (علمي – انساني)

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة
انساني	٧٥	٩٦,٩٧٣٣	١٤,٣١٦٨٥	
علمي	٧٥	٨٩,٧٨٦٧	٢١,٥٣٧٠٨	٢,٤٠٧

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان طبيعة المفردات العلمية والمناهج التي يتلقونها طلبة التخصص العلمي تحتاج الى طريقة تفكير خاصة وجهد معرفي في حل وتنظيم المسائل والنظريات العلمية التي تتطلب تركيزا ومثابرة، والدقة في العمل وكذلك طبيعة الدراسة العلمية التي تحتاج الى درجة عالية من التطبيق والتحليل وربط العلاقات العلمية اكثر من الطلبة ذوي التخصصات الإنسانية.

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن استنتاج

٤. ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد متصور بسبب الظروف التي عصفت بالبلاد
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتخصص (علمي - انساني) ولصالح العلمي
٦. لا يوجد فرق دال احصائيا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) فهي نفس العلاقة عند الاثنين

التوصيات :

١. امكانية افادة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من نتائج البحث الحالي للعمل على تعزيز الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة .
٢. على الجامعات ومؤسسات التعليم العالي ضرورة توفير برامج توعية لطلبة الجامعة حول الية التعامل مع مصادر الاجهاد حتى تتوفر لديهم القدرة لمواجهة هذه المصادر بأساليب اكثر واقعية .
٣. على وحدات الارشاد في كليات الجامعة التوسع في اقامة النشاطات والندوات العلمية التي ترسخ مفهوم الاجهاد المتصور لدى الطلبة وكذلك تدريبهم على استخدام اليات واستراتيجيات لمواجهة الاجهاد الذي يتعرضون له .
٤. تضمين المناهج الدراسية والاكاديمية موضوعات تسهم في رفع مستوى القيم الخلقية والاجهاد المتصور لدى الطلبة كونهم لبنة اساسية في بناء المجتمع
٥. 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 تقترح الباحثة 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 الجامعة .
٣. بناء برنامج إرشادي لتنمية الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة .

المصادر

المصادر العربية :

- القرآن الكريم .
- الأشقر، محمد سليمان عبد الله (١٩٨٥) زبدة التفسير من فتح القدير، ط١، الكويت، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية .
- 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 .
- حسن، نمير (٢٠٠٦) : الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني .
- حسين، محمود عطا ، ونادر ، فهمي ،الزيود (١٩٩٩) : مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي
- البلداوي، عبد الحميد (٢٠٠٤) .أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي .التخطيط للبحث وجمع البيانات يدويا وباستخدام برنامج . . SPSS ١ .دار الشروق للنشر والتوزيع عمان، الأردن .
- سعيد وفاء كمال (٢٠٠٦): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الأقسام ف الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الرشدي، هارون توفيق (١٩٩٩) : الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها : برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مجلة العلوم التربوية مكتبة الانجلو المصرية، مصر
- المعموري، محاسن هادي خلف (٢٠١٠) :دور القيم الاخلاقية في تنمية الموارد البشرية أثر الفعل الاخلاقي في اتخاذ القرار، رسالة ماجستير غير منشورة ، المركز الاستشاري البريطاني، الجامعة الافتراضية الدولية ، لندن، المملكة المتحدة .
- الميداني، عبد الرحمن حسن حنبكة (١٩٩٢) : الأخلاق الإسلامية وأسسها، الجزء الثاني، ط ٣، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا .
- ناصر، ابراهيم (٢٠٠٦) :التربية الأخلاقية، ط٢، دار وائل للنشر، عمان، الاردن

•النعمي، مهدي عبدالستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، العراق، المطبعة المركزية جامعة ديالى .

•وطفة، علي اسعد (٢٠١١): مرتكزات التربية الأخلاقية في عصر متغير ، مجلة الطفولة العربية، عدد ٤٩

•وينتر، آرثر وآخرون، (١٩٩٦) ، بناء القدرات الدماغية ، ترجمة كمال قطماوي، الطبعة الأولى دار الحوار للنشر والتوزيع ،اللاذقية سوريا .

المصادر باللغة الإنكليزية :

•The Holy Quran.

•Al-Ashqar, Muhammad Suleiman Abdullah (١٩٨٥) Zubdat Al-Tafsir from Fath Al-Qadeer, ١st edition, Kuwait, Ministry of Awqaf and Islamic Affairs.

•Al-Amiri, Ahmed Ali Muhammad (١٩٩٨): Psychological stress among Taiz University students and its relationship to their academic achievement, unpublished master's thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.

•Al-Jabri, Kazem Karim and Sabri, Dawood Abdel-Salam (٢٠١٣) Scientific Research Methods. House of books and documents. Baghdad, Iraq.

•Hassan, Namir (٢٠٠٦): Stress among students of the College of Education at Al-Mustansiriya University, Journal of the College of Education, No. ٢.

•Hussein, Mahmoud Atta, and Nader, Fahmy, Al-Zyoud (١٩٩٩): The problems of university students and their level of depression in light of the variables of gender, specialization, GPA, and academic level.

Al-Baldawi, Abdel-Hamid (٢٠٠٤). Scientific research methods and statistical analysis. Planning the research and collecting the data manually and using the SPSS program. . ١. Dar Al-Shorouq for publication and distribution, Amman, Jordan.

•Saeed Wafaa Kamal (٢٠٠٦): Occupational pressures and their relationship to psychological fatigue among the heads and rapporteurs of departments at the university, unpublished doctoral thesis, College of Arts, Al-Mustansiriya University, Baghdad.

- Shalaby, S. & AlDilh, S. (٢٠١٥). Exploring the Relationship between Perceived Stress and Academic Achievement among Critical care Nursing Students, Journal of Health, ٢(٤), ٢٨٣-٢٩٦
- Shaw, M. E (١٩٦٧). Scales for the measurement of Attitude, New York, mc Grow. Hall.
(١٩٨٢): Brain: Stress and depression Cognitive perspective. In Richard W.J. Newfield psychological stress and psychop a theology, New York: MC Graw-Hill.
- Smith, M (١٩٦٦). The Relationship between item Validity and test Valid it Psychometric. Vol. (١).
- Sutterley, D.O.& Glories F.D.(١٩٨١): Coping with Stress, An aspen publication.
- Trevino, L.K & Nelson, K. A..(٢٠١١). Managing Business Ethics: Straight Talk About How To Do It Right, ٥th ed, John Wiley & Sons, Inc, USA.
- VanSandt, Craig V (٢٠٠١), An examination of the relationship between ethical work climate and moral awareness, Doctor of Philosophy in Management, Blacksburg, Virginia, USA.
- Wade, Carole & Tavis, Carol. (٢٠٠٣). Psychology. Prentice- Hall, Inc. Englewood cliffs, New Jersey.
- Walker, L.J., Frimer „J.A.(٢٠١٥). Developmental Trajectories of Agency and Communion in Moral Motivation. Merrill-Palmer Quarterly, ٦١(٣), ٤١٢-٤٣٩.

الملاحق

ملحق (١)

كتاب تسهيل مهمة

		وزارة التعليم العالي و البحث العلمي جامعة ديالى كلية التربية المقداد شعبة شؤون الطلبة والتسجيل		
No. ١				العدد: ٤٩/٧
Date:				التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/٢٦
استثمار الطاقة النظيفة طريقاً نحو التنمية المستدامة				
الى/جامعة ديالى /المكتبة المركزية				
الموضوع/ تسهيل مهمة				
تحية طيبة :				
يرجى تسهيل مهمة طلبية المرحلة الرابعة لقسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليتنا المدرجة اسمائهم في القائمة المرفقة طياً لغرض اكمال بحوث ومتطلبات التخرج.				
شاكرين تعاونكم معنا ... مع التقدير.				
المرفقات: قائمة اسماء				
الاستاذ الدكتور إياد هاشم محمد عميد كلية التربية المقداد ٢٠٢٢/١٠/٢٦				
نسخة منه الى: - قسم الارشاد النفسي/للعلم والتأشير. - الصادر.				

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث للتحقق من وضوح التعليمات وصلاحيات فقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية مرتبة حسب الحروف واللقب العلمي ومكان العمل .

ت	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
١.	م. د افراح لطيف	علم نفس تربوي	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد
٢.	م. د اياد طالب	علم النفس التربوي	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد
٣.	أ. د رياض حسين علي	ارشاد جمعي	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد
٤.	أ.م حسن عبد الله حسن	ارشاد تربوي	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد
٥.	أ. م سلوان عبد احمد	طرائق تدريس	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد
٦.	أ. م. د. نادية محمد رزوقي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد
٧.	م. د. مروة شهيد	فنيات واساليب ارشادية	جامعة ديالى- كلية تربية المقداد

ملحق (٣)

استبانة آراء المحكمين على مقياس الإجهاد المتصور بصيغته الأولى

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الأستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم بـ (الإجهاد المتصور لدى طلبة اكلية التربية المقداد) ، ولتحقيق أهداف البحث يتطلب بناء مقياس الإجهاد (المتصور)، وقد اعتمدت الباحثة على (نظرية لازاروس وفولكمان في بناء المقياس، حيث عرفا الإجهاد المتصور : (هو 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) (Lazarus & Folkman, 1984: ١٠٧). ويتألف المقياس من ثلاثة ابعاد هي : الإجهاد المعرفي المتصور ، الإجهاد الانفعالي المتصور ، الإجهاد الاجتماعي المتصور (ونظراً لما تملكونه من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم تنتوجه الباحثة للاستعانة بإبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم السديدة في صلاحية الفقرات ومدى إنتمائها للتعريف ، علماً أن بدائل الإجابة خماسية وهي تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً تنطبق علي أحياناً ،تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً) .

ولكم مني فائق الشكر والاحترام

الجامعة والكلية.....اللقب العلمي..... التخصص

الباحثة

المشرف

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١.	اجد صعوبة في التخطيط لدراستي.			
٢.	أشعر بالملل بسبب طول المحاضرة.			
٣.	ارغب في تغيير تخصصي			
٤.	تقل طاقتي في استيعاب المحاضرات في الساعات			
٥.	الأخيرة من الدوام.			
٦.	أتجنب الاسئلة التي تحتاج الى تفكير عالي.			
٧.	يصعب علي تفسير بعض المقررات الدراسية.			
٨.	يتشتت انتباهي اثناء المحاضرة.			
٩.	ترهقني الامتحانات الكثيرة			
١٠.	اعاني من نسيان المواد الدراسية.			
١١.	تزعجني القاعات الدراسية وهي مزدحمة بالطلاب			
١٢.	اشعر بأنني متقلب المزاج			
١٣.	اخشى من قلة الاستفادة من الشهادة بعد التخرج			
١٤.	افقد السيطرة على انفعالاتي عند مواجهة اي مشكلة			
١٥.	يزعجني ضعف اتزاني الانفعالي			
١٦.	يزعجني صعوبة ذهابي الى الجامعة بسبب الاختناقات المرورية			
١٧.	الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات			
١٨.	اجد صعوبة في التعبير عن انفعالاتي بوضوح			
١٩.	قلقي الدائم من الفشل بالدراسة			
٢٠.	تنتابني مشاعر الغضب عندما تتعارض ارائي مع اراء الآخرين			
٢١.	يزعجني انقطاع التيار الكهربائي عند المذاكرة			
٢٢.	تزعجني زيارة الاصدقاء لي بدون موعد مسبق			
٢٣.	يزعجني السكن في القسم الداخلي			
٢٤.	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي			
٢٥.	يشغلني عن اداء واجباتي الدراسية			
٢٦.	تسبب لي صراحتي احراجا مع الآخرين			
٢٧.	اشعر بالانسحاب بسبب النفاق الاجتماعي			
٢٨.	اسرتي تمارس ضغوطا علي لكي احقق النجاح			
٢٩.	اجد نفسي اكثر حرصا بالتعامل مع الجنس الاخر			
٣٠.	يتعامل زملائي معي باتانية			
٣١.	اشعر بضعف تقدير زملائي للمجهود اقوم به			
٣٢.	اواجه صعوبات في اقامة علاقات مع الآخرين			

ملحق (٤)

التعديل اللغوي لفقرات مقياس الاجهاد المتصور

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	رقم الفقرة	الفقرة بعد التعديل	المجال
٤	تقل طاقتي في استيعاب المحاضرات في الساعات الأخيرة من الدوام	١٠	قلة استيعابي للمحاضرات الاخيرة من الدوام	الاجهاد المعرفي المتصور
١٤	يزعجني ضعف اتزاني الانفعالي	١٧	يزعجني ضعف اتزاني الانفعالي امام الاخرين	الاجهاد الانفعالي المتصور
١٨	قلقي الدائم من الفشل بالدراسة	٢٣	يراودني القلق من الفشل الدراسي	الاجهاد الانفعالي المتصور
١٩	تنتابني مشاعر الغضب عندما تتعارض ارائي مع اراء الاخرين	٢٦	اغضب عندما يعارض الاخرين ارائي	الاجهاد الانفعالي المتصور
٢٦	اسرتي تمارس ضغوطا علي لكي احقق النجاح	١٨	تمارس علي اسرتي ضغوطا لكي احقق النجاح	الاجهاد الاجتماعي المتصور

ملحق (٥)

مقياس الإجهاد المتصور بصيغته النهائية

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

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 عن موقفك فعلاً، يرجى عدم ترك أي فقرة بدون إجابة، علماً أن إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ،

لذا لا داعي لذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة :

الفقرة	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ أبداً
قلّة استيعابي للمحاضرات الأخيرة من الدوام	√				

ملاحظة:

قبل أن تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

التخصص: ☐ علمي ☐ انساني

مع جزيل الشكر ووافر الامتنان

الباحثة

المشرف

ت	الفقرات	تتطبق على دائما	تتطبق على غالبا	تتطبق على احيانا	تتطبق على نادرا	لا تتطبق على ابدا
١.	اجد صعوبة في التخطيط لدراستي .					
٢.	اشعر بأنني متقلب المزاج					
٣.	تزعجني زيارة الاصدقاء لي بدون موعد مسبق					
٤.	أشعر بالملل بسبب طول المحاضرة .					
٥.	اخشى من قلة الاستفادة من الشهادة بعد التخرج					
٦.	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الاخرين					
٧.	ارغب في تغيير تخصصي					
٨.	افقد السيطرة على انفعالاتي عند مواجهة اي مشكلة					
٩.	استعمالي لوسائل التواصل الاجتماعي يشغلني عن اداء واجباتي الدراسية					
١٠.	قلة استيعابي للمحاضرات الاخيرة من الدوام					
١١.	يزعجني ضعف اتزاني الانفعالي امام الاخرين					
١٢.	تسبب لي صراحتي احراجا مع الاخرين					
١٣.	اتجنب الاسئلة التي تحتاج الى مستوى تفكير عال .					
١٤.	يزعجني صعوبة ذهابي الى الجامعة بسبب الاختناقات المرورية					
١٥.	افضل الانسحاب بسبب النفاق الاجتماعي					
١٦.	يصعب علي تفسير بعض المقررات الدراسية					
١٧.	اشعر بالتردد في اتخاذ القرارات					
١٨.	تمارس علي اسرتي ضغوطا لكي احقق النجاح					
١٩.	يتشتت انتباهي اثناء المحاضرة					
٢٠.	اجد صعوبة في التعبير عن انفعالاتي بوضوح					
٢١.	اجد نفسي اكثر حرصا بالتعامل مع الجنس الآخر					
٢٢.	ترهقني الامتحانات الكثيرة					
٢٣.	يراودني القلق من القشل الدراسي					
٢٤.	يتعامل زملائي معي بأنانية					
٢٥.	اعاني من نسيان المواد الدراسية .					
٢٦.	اغضب عندما يعارض الاخرين آرائي					
٢٧.	اشعر بضعف تقدير زملائي للمجهود الذي اقوم به					
٢٨.	تزعجني القاعات الدراسية وهي مزدحمة بالطلاب					
٢٩.	يزعجني انقطاع التيار الكهربائي عند المذاكرة					
٣٠.	اجد صعوبة في اقامة علاقات مع الاخرين					

Summary of the research

The research aims to identify:

١. Perceived stress among university students.
٢. Significance of statistical differences according to the gender variable (male-female)
٣. Significance of statistical differences according to the variable of specialization (scientific - human) among university students

The research sample consisted of (١٥٠) male and female students, distributed according to scientific and human disciplines. To achieve these goals, the researcher adopted the perceived stress scale according to the theory of (Folkman, Lazarus & ١٩٨٤), after the researcher followed the scientific steps in its construction, as the scale consists of (٣٠) items, in its final form. The nature of the situation in which the individual lives has an impact on generating stress through the process of evaluating the circumstances surrounding him and issuing judgments. Through his analysis of the situation he is going through, he will issue a set of judgments (assessments) about that situation, and this evaluation is related to the amount of information that the individual possesses about the situation. Is the event familiar or is it new and never known before? Through the results, the researcher concluded that the nature of scientific vocabulary and curricula that students of scientific specialization receive need a special way of thinking and cognitive effort in solving and organizing scientific issues and theories that require focus, perseverance, and accuracy in work. As well as the nature of the scientific study, which requires a high degree of application, analysis, and linking scientific relations more than students with human specializations, and by using the statistical program (spss) to process the data, the following results were reached:

١. The university students have perceived stress due to the circumstances that afflicted the country
٢. There are statistically significant differences according to the specialization (scientific - humanities) and in favor of the scientific
٣. There is no statistically significant difference for the gender variable (male - female), as the relationship is the same for the two