

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بإدارة الذات

لدى طلبة جامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الإنسانية

محمد عباس خضير



المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الضغوط الاكاديمية وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة جامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الإنسانية المرحلة الرابعة وكذلك التعرف على اختلاف متغيري البحث باختلاف متغير النوع (ذكور/ أناث)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالبة الجامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الإنسانية (ذكور وإناث)، طبق عليهم مقياسي الضغوط الاكاديمية وإدارة الذات (تبنى الباحث)، اسفرت نتائج البحث على وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيًا بين الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات، واختلاف متغيري البحث (الضغوط الاكاديمية وإدارة الذات) باختلاف متغير النوع وكانت تجاه الذكور.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاكاديمية، إدارة الذات، طلبة الجامعة.

Academic pressure and its relationship to self-management among students at Dhi Qar University, College of Education for Humanities

Abstract

and their the current research aims to identify academic pressures relationship to self-management among students of Dhi Qar University, College of Education for Humanities, fourth stage, as well as to identify the differences in the research variables according to the gender variable (males/females). The research relied on the descriptive correlational approach, and the research sample consisted of (300) Male and female students at Dhi Qar University, College of Education for Human Sciences (male and female). Two measures of academic pressure and self-management were applied to them (researcher's adoption). The results of the research resulted in a statistically significant positive relationship between academic pressure and self-management, and the differences in the two research variables (academic pressure and self-management). depending on the gender variable and was .towards males

مشكلة البحث:

تتمثل الضغوط الأكاديمية بعدم قدرة الطالب على مواجهة المشكلات التي تظهر من المحيط الخارجي لهم، سواء كانت مشاكل جامعيه او اسرية او مستقبلية, مما يؤدي الى الاحباط والقلق والذي يتوقف مستواهم على مدى ادراك الفرد لمصادر ضغوطه.

(زينب عبد لعليم، ٢٠٠٢: ٣٤)

تعد الضغوطات الأكاديمية هي منطلق لعدد من المشكلات والتحديات التي يعاني منها الطالب، مثل الفشل وقلة المهارات واليأس، والصعوبات الدراسية، وقد اشارت الدراسات ان المشاكل المتعلقة في الجانب الأكاديمي كانت اكثر العوامل المسببة للضغوط بالنسبة للمسببات الاخرى مثل المشاكل الاسرية والشخصية. (wel : liar , 2014:115)

وبين (sely,2000:47) ان عدم وجود الضغوط في حياة الفرد يعد امرا ليس جيدا وان وجود قدر من الضغوط بشكل معتدل يكون له اثر تحفيزي بالنسبة للفرد.

ولابد الإشارة هنا ان ادارة الذات من اهم العوامل التي تساهم في الوقاية من الشعور بالضغوط الأكاديمي وتنشأ ادارة الذات من الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته العامة وكذلك من خلال الاشخاص الذين يمثلون قدوه للفرد.

وبين (Zimmerman & Ramdass,2011) ان ادارة الذات تساعد الفرد على التخطيط والتقييم والتحكم بالأفكار والمشاعر والسلوك لتحقيق الاهداف الشخصية.

ويمكن مواجهة الضغوط الأكاديمية والتحكم فيها من خلال العمل على تحديد الاولويات وتنظيم الذات ومواجهة المشاكل فأن التحكم بالذات والسيطرة على الانفعالات وسيلة مهمة جدا للتخلص من الضغوط الأكاديمية وتحقيق الاهداف.

اهمية البحث:

تعد المرحلة الجامعية من اهم المراحل الدراسية التي يمر بها الطالب، ولها اهميتها كونها تنمي وتطور مهارات الطالب العلمية والشخصية والاجتماعية، وهناك ضغوطات عديده يواجهها الطالب اثناء المرحلة الأكاديمية، مثل الصعوبات الدراسية والنفسية والاجتماعية، لذلك على الطالب ان يكون لديه تنظيم وهذا التنظيم يساعده على الاستقرار و الهدوء لمواجهة ضغوطات وتحديات الأكاديمية بشكل جيد ومنظم.

وهنا يرى كool ان الاشخاص الذين ليس لديهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم بصورة منظمه وجيدة يكونون اكثر عرضه للمشاعر السلبية. (kool,2010:138)

وعليه فإن أهمية البحث الحالي تتحدد:

- ١- أهمية عينه البحث وهم طلبة الجامعة و لها دور بارز في إعداد الطالب إلى المجال الاكاديمي والمهني يستوجب فهم طبيعة المشكلات التي تواجهه والعمل على إيجاد الحلول لها وتوفير الظروف التي تساعده على الوقاية منها.
- ٢ -عدم وجود دراسة عراقية أو عربية (على وفق علم الباحث) اهتمت بموضوع (بالضغوط الاكاديمية وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة)، وعليه فإن الدراسة الحالية تمهد مستقبلاً لفتح آفاق مستقبلية لدراسة هذا المتغير مع متغيرات أخرى لدى شرائح عديدة في المجتمع .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة الضغوط الاكاديمية بإدارة الذات، وبحث الفروق في كل من الضغوط الاكاديمية وإدارة الذات باختلاف متغير النوع(ذكور، أناث) لدى عينة البحث من طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالعينة المختارة وهم طلابه جامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الانسانية المرحلة الرابعة (ذكور _ اناث)

تحديد المصطلحات

يتم تحديد المصطلحات في عنوان البحث وكالاتي .

الضغوط الأكاديمية :

يعرف (عبد السلام,2000) الضغوط الاكاديمية بأنها الاحداث الخارجية التي يمر بها طلاب الجامعة من خلال تفاعلهم مع البيئة الجامعية, ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم وتفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهتهم لهذه الاحداث, لتجنب الاثار النفسية والاجتماعية السلبية ولتحقيق التوافق مع الحياة الجامعية.

كما يعرف ايس وجيمس (Lce : james,2007:4) بان الضغوط الاكاديمية عملية يستثير فيها المثير استجابة فسيولوجية او سلوكية او انفعالية والتي تختلف باختلاف الفروق الفردية والبيولوجية والثقافية للفرد.

أدارة الذات :

عرف ادارة الذات على أنها الوسائل التي تساعد الفرد على الاستفادة الضرورية من وقتة لتحقيق اهدافه وفرض التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والاهداف.

(الصيرفي ١٧:٢٠٠٨)

وعرف شيلا على انها امكانية الفرد في السيطرة على شعوره ودوافعه وردود افعاله, ليكون قادر على التكيف والتغير حسب الضرورة, شيلا. (sheila,2006, 9)

اعتبرها باول (paul,1993:4) عملية ادارته القدرات والمواهب لتحقيق اهداف الضرورية.

ويعرف (بأندورا) ادارة الذات هي قدرة الفرد على اداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين والتحكم في الاحداث التي تؤثر في حياته واصدار التوقعات الذاتية عن كيفية اداء المهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبيه بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط او العمل. (رزق والجرموزي,٢٨:٢٠١٠)

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

الضغوط الأكاديمية

ظهر مصطلح الضغوط بصوره عامه في المجتمع في بداية القرن السابع عشر, ليوضح الى الشدة تعد هذه لفظه مستخرجة من اللغة اللاتينية (stlingegl) والتي تفسر بالضيق , ويرى بعض من العلماء ان اشتقاقها من اللغة الفرنسية (diastase) والتي تفسر بالاختناق وفي القرن الثامن استعمل هذه الكلمات والتي توضح القوه وازدهر مفهوم الضغوط في القرن العشرين وكان العالم الكندي (هانز سيللي, ١٩٥٦) له تأثير واضح ومهم في انتشار مفهوم الضغوط حيث اكتشف ان مادة الادريينالين هي المرحلة الاولى للضغوط عن طريق النتائج التي توصل اليها ان للضغوط

تأثير واضح في جوانب الحياة بشكل عام والحياة الأكاديمية بشكل خاص وقد كثر استعماله ليكون موضوع مهم في المناقشات اليومية بين الناس.

(seley,1982:35)

يمكن القول بان الضغوط الأكاديمية تعتبر عملية استجابة نوعية او غير نوعية يقوم بها الفرد نتيجة لا حداث مثيره تعوق اتزانه وقدرته على المواجهة, وتشمل تلك الاحداث المثيره على عدد كبير من العوامل الداخلية والخارجية, وتسمى بالعوامل الضاغطة. (zimbardo,1992:472)

واشارة هالة شوقي (٢٠٠١) الى ان من اهم العوامل التي تسبب الضغوط الأكاديمية, كثرة الواجبات وصعوباتها وعدم ملائمة اوقات بعض المحاضرات لظروف الطلاب.

كما وضحت مديحه عبد العزيز (٢٠٠٤) ان من العوامل التي تسبب الضغوطات الاكاديمية, عدم القدرة على فهم المناهج الدراسية وصعوبتها والقلق من الامتحانات واضطراب العلاقات بين الطلاب والاستاذ او الطالب وقرانه بالإضافة الى طبيعة البيئة الأسرية.

واشار كوماراسومي (kumaraswamy,2013:135) الى البحوث التي اجريت في الثلاث عقود الماضية خاصه فيما يتعلق بالضغوط الأكاديمية والقلق والخوف والاكتئاب بين طلاب الجامعات, واقترح على وجود اجراءات الواجب اتخاذها من قبل الجامعات, مثل انشاء مركز لتوجيه الطلاب وزرع الوعي لطلاب الجامعة لطلب الارشاد من المراكز ونشر ثقافة الاستاذية الراعية بين الجامعات.

دراسات سابقة التي تناولت الضغوط الاكاديمية

اولا : دراسة هولمز, وراهي. (١٩٧٢)

بين كل هولمز وراهي ان الضغوط الحياة اليومية تؤثر على جميع جوانب الحياتية كالجانب النفسي والاجتماعية والاكاديمية وهذه الضغوط سواء كانت بشكل ايجابي او بشكل سلبي في حياة الفرد ,وفي بعض الحالات تكون هذه مؤثره بشكل كبير وتعرض الفرد الى عديد من المشاكل الصحية , مثل السكتة القلبية وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة ومرض السكر ,

وأكدت هذه الدراسة على اهمية الجوانب الاجتماعية والبيئة المحيطة التي قد يمر بها الفرد في مراحل حياته اليومية المتنوعة وتم التركيز على المعلومات الحياتية المسببة للضغوط في

الدراسات التي درست لمعرفة الحالات المرضية التي تنشأ من الضغوط الحياتية المختلفة ومن ضمن هذه الدراسات دراسة. (مايو)، (القيسي ، 30، 2008)

ثانياً: دراسة (Mckean,2000)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والقلق وإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة على عينة مكونة من (٢٤٩) طالبا جامعيًا وبينه إلى أن سلوكيات إدارة الوقت الجيد لها تأثير واضح وكبير في خفض الضغوط الأكاديمية، كما توصلت إلى أن الطالبات لديهن قدرة أفضل بكثير على إدارة الوقت من الطالب، ولكن برغم من ذلك تظهر لدى الطالبات معدلات مرتفعة من الضغوطات الأكاديمية والقلق.

تأثير الضغوط الأكاديمية على طلبة الجامعة :

هناك تأثير واضح للضغوط الأكاديمية على طلبة الجامعات حيث تجعل ادائهم الأكاديمي سيء وغير جيد ويؤثر على قدرتهم في التركيز والانتباه، وهذا وضحت دراسة كرسول (٢٠١٣)، بأن الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعات تؤثر على تركيزهم وانتباههم. (creswell_2013_42)

قسم سيلبي الضغوط الى نوعين هما:

- ١_ **الضغوط المؤلمة:** وهي الضغوط الناتجة عن الاحداث المؤلمة مثل الشعور بالحزن والالام
- ٢_ **الضغوط السارة :** وهي الضغوط الناتجة عن الاحداث السارة مثل الشعور بالراحة والفرح. (selye_1978)

قدمت الباحثة (كيت كينان) الى تقسيم الضغوط حسب اتجاهها ايجابية وسلبية:

اولاً: **الضغط الايجابي :** وهو الضغط الذي يكون له اثار ايجابية على حياة الفرد حيث يعمل هذا النوع من الضغط على تطوير الاداء العام للفرد ويحفز ويساعد على زيادة الثقة بالنفس وتقديم الفرد افضل ما لديه (عسكر، ١٩٩٨، ٩١)

ثانيا : الضغط السلبي : وهو عبارته عن الاحداث التي يوجهها الفرد في المنزل او العمل او الدراسة او في العلاقات الاجتماعية, وتؤثر هذه الضغوط بشكل سلبي على حياة الفرد ويؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي (مثل الصداع والم المعدة و التشنجات العضلية وغيرها من الاعراض الجسمية). (كينان، ١٩٩٩، ٩)

توصل كامل كتلو وبسام بنت (٢٠٠٦) خلال تطبيق استبانة على عينه لجمع المعلومات مكونة من (٦٩٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة إلى شيوع المشاكل الدراسية لدى الطلاب ومنها المشكلات المتعلقة بالامتحانات وتنظيم وترتيب مضمون المادة الدراسية والعلاقة مع الأساتذة والتوافق الأكاديمي والامكانيات الدراسية التي تؤدي إلى تقليل نسبة الضغوط لدى الطالب.

وإشارة بطاينة (2013_ Bataineh) إلى وجود علاقة موجبة بين مصادر التدين والضغط الأكاديمي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية بين الطلاب في ضوء مستوى الدراسة والتخصصات.

ثانياً: إدارة الذات :

اول من استخدم مفهوم ادارة الذات في منتصف عام ١٩٦٠ هو كريير (creer) ليوضح ان المشاركة الفعالة للمرضى في علاجهم, (Rijken Et al, 2008) فمفهوم ادارته الذات حظي باهتمام واسع في مجالات متعددة ولكن بمعاني مختلفة وان كانت جميعها تدور حول حسن استثمار امكانيات الفرد لتحقيق اهدافه الموجودة وتحقيق النجاح في الحياة بشكل عام. (ايمان ريان ٢٠١٥: ٢٧)

ويوضح هول ولندزي ان كلمة الذات تستعمل في علم النفس في جانبين مختلفين وهما جانب الذات كعملية والذات كموضوع, ومن خلال هذا التقسيم فالذات كعملية ترتبط بمجموعه من العمليات الوظيفية لتنظيم متطلبات الحياة وتحقيق التكيف, ويمكن تعريفها بانها مجموعة من السلوكيات والفعاليات التي تحكم السلوك والتوافق ويطلق عليها الذات , بينما الذات كموضوع فهي عبارة عن اتجاهات الشخص ومشاعره ويطلق عليه مفهوم الذات الموضوعية.

(ناي , ٢٠٠١)

وتظهر اهمية الذات بوصفها المحور الجوهري للفرد وكثير ما تستخدم بوصفها مرادفا للشخصية, اذ يؤكد اللفظ على شعور الفرد بكيانه وزهوه عند نجاحه وحزنه عند فشله ويفتخر

بنفسه عند اتقانه لعملة ويلوم نفسه عند التقصير في العمل ويندم عندما اتخذ القرار الخطأ وهذا كلة يوضح وجود ذات تتفاعل معها المشاعر جميعا في حياة الفرد.

تتضمن ادارة الذات التالي:

اولا: ادارة الوقت : ويقصد بها قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الهداف وتحديد الأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والالتزام والتحليل والمتابعة وعمل جداول العمل بالإضافة الى تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة

ثانيا: ادارة الضغوط والانفعالات : وتعني مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالة المزاجية السيئة و اظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة.

ثالثا: ادارة العلاقات الاجتماعية : وهي القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين والتواصل معهم وحل النزاعات بينهم والتأثير فيهم واقناعهم بمهارات الأتفاع وتشجيع ودعم قدرات الآخرين وقيادة الأمور والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق.

(حنفي، ٢٠١٣، ٥)

وتعتبر اهمية الفرد على قدرته في ادارة ذاته من خلال سيطرته على ادارة ذاته، اهتم علماء النفس والباحثين بمفهوم ادارة الذات بوصفه اسلوبا معرفيا يتحكم الفرد من خلاله بسلوكه ورؤية ذاته ومراقبتها وتقويمها ومن ثم توظيف في مواقف الحياة المختلفة.

(ابراهيم ، ٢٠٠ ، ١٧٨ , ١٩٢)

ويرى تشنج وتشونج (cheungand & cheng, ٢٠٠٨) ان ادارة الذات هي مجموعه من المهارات التي تؤثر على حياة الفرد تأثيرا جيدا مما ينعكس على علاقته مع اقرانه ان ادارة الاستاذ لذاته احد العوامل الاساسية التي تؤثر على الذات الأكاديمية للطلاب.

واوضح جولمان (Goleman, 2008) ان الاستاذ يتعامل مع افراد غير متساوية في القدرات والمواهب والبيئات الاجتماعية والاقتصادية وعليه ان يتكيف مع هذه الفروق في ظل متطلبات العصر الحديث ويجب التركيز بشكل جيد على ادارة الذات وعليه ان يكون قادر على ان يدير من خلالها الاستاذ نفسه وانفعالاته, يمكن وصف عملية ادارة الذات بانها تلك العملية المتعلقة بتحقيق الاهداف الشخصية بأكبر قدرا من الكفاءة بما يحقق النجاح والسعادة للشخص نفسه وتعتمد عملية ادارة الذات في الاساس على مقومات المتعلم العلمية والشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية

كما انها تتطلب دافعا وقدرة ووسيلة وطريقة واسلوبا وبيئة تتوافر فيها حوافز التعلم. (مفلح وحرير، ٢٠٠٧، ٢٣)

تتميز الشخصية القادر على ادارة ذاتها بالاتي :

١_ البدء بأهداف واضحة ودقيقه

٢_ ترتيب الاولويات

٣_ التفكير في المنفعة المشتركة

٤_ محاولة فهم الاخرين

٥_ امكانية العمل مع الجماعة

٦_ السعي الى الارتقاء بالنفس

وهذه العادات لا تؤخذ كل منها على حده بل تعمل كمنظومه متكاملة تتفاعل مع بعضها لضبط الذات وجعلها تعمل بكفاءة وفاعلية (كتابي دوت كوم . ٢٠٠٧، ٥٦)

دراسات سابقا التي تناولت مفهوم ادارة الذات

دراسة اكرمان: Achrrman (٢٠٠٥)

وضحت هذه الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين بعض الامكانيات من ضمن هذا الامكانيات ادارة الذات بتوجيه الهدف والتحصيل الدراسي, حيث كانت عينة الدراسة من الطلاب والطالبات وكان عددهم (٤٣٣), واستخدم مهارات الوعي ببعض مهارات ادارة الذات ومقياس توجيه الهدف, حيث توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مهارات ادارة الذات وقدرته على تحقيق أهدافه والقدرة على التصدي للصعوبات. (Achrran:2005)

دراسة محمود (٢٠١٢)

توضح الدراسة الى معرفة الصلابة النفسية وادارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الاكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية,

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة الذات والتنبؤ بالصحة النفسية والنجاح، وكانت عينة مكونه من (١٨٨) طالبة وطالب من الدبلوم المهنية من كافة التخصصات، واستخدم مقياس الصلابة النفسية ومقياس إدارة الذات والصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، وكانت نتائج الدراسة تدل على وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والصحة النفسية والنجاح الأكاديمي ويمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي والصحة النفسية عن طريق الصلابة النفسية وإدارة الذات وبينه نتائج الدراسة الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وإدارة الذات بين الذكور والإناث لصالح جنس الإناث، وأكدت أيضاً على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وإدارة الذات بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح المتزوجين وبين العاملين وغير العاملين لصالح العاملين. (ابو مسلم وآخرون، ٢٠١٢)

الفصل الثالث :منهجية البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن كونه الانسب لبحث العلاقة الارتباطية بين الضغوط الأكاديمي وإدارة الذات، بالإضافة الى المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لبحث اختلاف متغيرات البحث باختلاف متغير النوع (ذكور _ إناث)

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

أولاً: مجتمع البحث

تألف مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ذي قار (٢٠٢٣_ ٢٠٢٤) اذ بلغ المجموع الكلي للعينة (٣٠٠) موزعين على عدد اقسام الكلية (خمسة) اقسام في كلية التربية للعلوم الإنسانية , وكما موضح في الجدول (١)

جدول (١): عدد طلبة المرحلة الرابعة في اقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ذي قار

ت	القسم	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
١	اللغة العربية	١٠٩	٢٦٩	٣٧٨
٢	اللغة الانكليزية	١٣١	٣٥١	٤٨٢
٣	التاريخ	٣٨٧	٤١٠	٧٩٧
٤	الجغرافية	١٣٦	١٨٢	٣١٨

ت	القسم	عدد الذكور	عدد الاناث	المجموع
٥	العلوم التربوية والنفسية	١٠٩	٢٦٩	٣٧٨
	المجموع	١٠٦٦	١٩٧٤	٣٠٤٠

ثانياً: عينة البحث

الهدف منها التحقق من فروض البحث واختيرت بطريقة عرضيه من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية للعلوم الإنسانية وقوامها (٣٠٠) بواقع (٢٠٤) ذكور و(٩٦) اناث. وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) يوضح خصائص العينة وتوزيعها وفقاً لمتغير النوع

المتغير	العدد	النسبة المئوية
ذكور	٢٠٤	٦٨٪
إناث	٩٦	٣٢٪

ثالثاً: ادوات البحث :

لغرض قياس متغيرات البحث الحالي (الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بإدارة الذات لدى طلبة جامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الإنسانية المرحلة الرابعة)، قام الباحث بتبني اداتين لقياس متغيرات البحث (الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات)؛ وذلك لتوفر ادوات حديثة لقياسهما، وفيما يأتي عرض لكيفية تبني ادوات البحث.

مقياس الضغوط الأكاديمية:

اولاً : وصف المقياس

بعد الاطلاع على ما توفر من دراسات اجنبية وعربية ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي و منها :

*الضغوط الأكاديمية وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة تكريت (سرى اسعد جميل _ عائشة مطر خلف ٢٠٢٢)

*الضغوط الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (نبأ محسن _ كاظم جبر الجبوري ، ٢٠٢٠)

*الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات بين طلبة الجامعة (عبد الله وآخرون، ٢٠١٥)

* الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا (حسام اسماعيل هيبه وآخرون ٢٠٢٣)

وبعد الاطلاع على هذه الدراسات وقع اختيار الباحث على مقياس (الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا). (حسام اسماعيل هيبه وآخرون، ٢٠٢٣) وذلك للأسباب الآتية:

أ_ حداثة المقياس وهذا ما يتفق مع توجيهات البحث.

ب_ طبق هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات

ج_ طبق هذا المقياس على طلبة الجامعة (الدراسات العليا).

ويضم المقياس (٢٣) فقرة ولهذا المقياس بدائل خمس للإجابة وهي (وافق بشده _ اوافق _ محايد _ ارفض _ ارفض بشده) وقد تحقق مُعد المقياس من مؤشرات الثبات باستخدام طريقة (التجزئة النصفية، وألفا كرو نباخ)

مقياس ادارة الذات

وصف المقياس

بعد الاطلاع الباحث على ما توفر لديه من دراسات اجنبية وعربية ذات علاقة بمتغير إدارة الذات منها:

- مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الفكرية (شيماء ابراهيم حشيش ٢٠١٩_٢٠٢٠)
 - الانفتاح على الخبرة وعلاقتها بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة (سناء عبد الزهرة حميد الجمعان ٢٠١٨_٢٠١٩)
 - إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزه (أميله جبر الله عوض ٢٠١٥_٢٠١٦)
 - رأس المال النفسي وإدارة الذات وعلاقتها بالاستغراق الوظيفي لدى الاخصائيين الاجتماعيين (زين العابدين علي حمود، ٢٠٢٤)
- وبعد الاطلاع على هذه الدراسات وقع اختيار الباحث علي مقياس (رأس المال النفسي وإدارة الذات وعلاقتها بالاستغراق الوظيفي لدى الاخصائيين الاجتماعيين (زين العابدين علي حمود، ٢٠٢٤)

وذلك للأسباب الآتية

أ_ حداثة المقياس وهذا ما يتفق مع توجيهات البحث

ب_ طبق هذا المقياس في البيئة العراقية

ج_ يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات

ويضم المقياس (٣٣) فقرة ولهذا المقياس بدائل ثلاثة وهي (اوافق دائما _ اوافق احيانا _ اوافق نادرا) وقد تحقق معد المقياس من مؤشرات الثبات باستخدام طريقة الفا كرو نباخ والتجزئة لنصفية.

التطبيق النهائي

لتحقيق اهداف البحث, طبق الباحث المقياسيين على افراد عينة البحث الاساسية التي تمثل عينة التطبيق النهائي للبحث البالغ حجمها (٣٠٠) طالبا وطالبة في اقسام كلية التربية للعلوم الانسانية المرحلة الرابعة جامعة ذي قار وبواقع (٢٠٤) ذكور (٩٦) اناث

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة تفسيرها ومناقشتها

أولاً: نتائج الفرض الأول تفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الأول للدراسة على " توجد علاقة ارتباطية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياسي الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات"

للتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس إدارة الذات، ويوضح جدول (٣) نتائج الفرض الأول.

جدول (٣)

(نتائج معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات عينة الدراسة على مقياسي الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات)

مستوى دلالة الارتباط	القيمة الجدولية	قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات	حجم العينة
0.01	0.165	0.19471	٣٠٠

نلاحظ من جدول (٣) تحقق الفرض الأول؛ حيث توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند درجة حرية (٢٩٨) بين درجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس إدارة الذات.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني تفسيرها ومناقشتها:

ينص على : تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط الأكاديمية باختلاف متغير النوع.

للتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغير الضغوط الأكاديمية، استخدم الباحث اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين (الذكور والإناث) على مقياس الضغوط الأكاديمية، جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الاختبار (ت) ودلالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في متغير الضغوط الأكاديمية

المتغير	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	ذكور	204	82.9853	9.79569	24.690	0.05
	إناث	96	81.1250	8.38325		

يتضح من جدول (٤): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلبة المرحلة الرابعة على مقياس الضغوط الأكاديمية؛ إذ جاءت قيمة (ت= 24.690) وهذه الفروق تجاه الذكور، حيث جاءت متوسطات درجاتهم أعلى من الإناث.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث تفسيرها ومناقشتها:

ينص على : تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات باختلاف متغير النوع.

للتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغير إدارة الذات، استخدم الباحث اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين (الذكور والإناث) على مقياس إدارة الذات، جدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الاختبار (ت) ودلالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في متغير إدارة الذات

المتغير	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إدارة الذات	ذكور	204	59.72	5.855	19.368	0.05
	إناث	96	57.78	6.634		

يتضح من جدول (٥) : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلبة المرحلة الرابعة على مقياس إدارة الذات؛ إذ جاءت قيمة (ت= 19.368) وهذه الفروق تجاه الذكور، حيث جاءت متوسطات درجاتهم أعلى من الإناث.

توصيات الباحث:

من خلال نتائج البحث : يوصي الباحث بما يلي.

- العمل على اقامة مراكز للتوجيه والارشاد في الجامعة لتقليل من نسبة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب في كافة الجوانب الأسرية والاجتماعية والنفسية.
- ضرورة توجيه الطلاب لثقة بإمكانياتهم الأكاديمية والعمل على بذل الجهد والمثابرة في المهام الأكاديمية والذي يعمل على تنمية قدرات ادارة الذات.
- اعداد الدورات وورش التدريب لطلاب الجامعة التي تطور مهارات ادارة الذات لزيادة مستوى دافعتهم نحو الاداء الاكاديمي، والتي تؤدي الى خفض مستوى الضغوط الاكاديمية التي يتعرضون لها الطلاب.
- استخدام الطرق والاساليب التربوية مع الطلبة التي تطور وتنمي الاتجاهات الايجابية والتي تؤثر على الاداء الاكاديمي، توضيح مفهوم الضغوط الاكاديمية وتعريف مصادر واثارة الإيجابية والسلبية على الاداء الاكاديمي وتعريف تأثيره على ادارة الذات.
- بناء برنامج توجيه وارشادي لتطوير ادارة الذات في الجامعات.

المقترحات:

اقترح الباحث عدد من الدراسات والبحوث التالية:

- اجراء دراسات مشابه على مراحل دراسية من طلبة المرحلة الاعدادية، والمهنية، وشرائح اجتماعية اخرى.
- اجراء دراسة ذات علاقة ارتباطية الضغوط الأكاديمية وعلاقته بمتغيرات اخرى(احداث الحياة الضاغطة، التعاطف مع الذات)

المصادر:

المصادر العربية

_ زينب عبد العليم (٢٠٠٢) مقياس الضغوط الاكاديمية على الدارسين مجلة كلية التربية : جامعة عين الشمس العدد ٣٤ الجزء الثالث

_ الصيرفي. محمد (٢٠٠٨) ادارة الذات ،سلسلة إصدارة التدريب الداري، الإسكندرية مؤسسة حورس الدولية.

_ رزق ,امينة والجرموزي ,احمد (٢٠١٠) فعالية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة, دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء , مجلة جامعة دمشق (٤٨١_٥١٤ , ٢٨)

_ ايمان محمد ريان (٢٠١٥) التدريب على استخدام السيناريوهات المستقبلية في تنمية مهارات ادارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعي (رسالة ماجستير كلية التربية جامعة عين الشمس)

_ علي عبد السلام علي (٢٠٠٠) المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية ,مجلة علم النفس العدد(٥٣) القاهرة الهيئة العامة للكتاب ص ٢٢_٦

_ ابراهيم _معصومة (٢٠٠٤) القدرة على التحكم في الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في الكويت _ مجلة العلوم التربوية العدد (٤) ١٧٨_١٩٢

_ المحاميد شاكر (٢٠٠٣) علم النفس الاجتماعي ط١ عمان دائرة المكتبة الوطنية

_ حنفي هويده (٢٠١٣) مقياس ادارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

_ ناي , روبرت (٢٠٠١) السلوك الانساني ثلاث نظريات في فهمه , هلا للنشر والتوزيع ,الجيزة ج م ع .

_ هالة شوقي عبد الرحيم (٢٠٠١) مدى فاعليه البرنامج الارشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان : رسالة ماجستير غير منشوره :معهد الدراسات العليا : جامعة عين الشمس

_ كتابي دوت كوم : نسخة الكترونيه, ٢٠٠٧

_ مديحة عبد العزيز الجمل (٢٠٠١) فعالية البرنامج الارشادي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم رسالة دكتوراه غير منشورة معهد الدراسات العليا للطفولة , جامعة عين الشمس .

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بإدارة الذات لدى طلبة جامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الإنسانية

- _ عسكر علي : ١٩٩٨ : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ط٢ دار الكتاب الحديث : الكويت
- _ كنيان كيت ١٩٩٩ : علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعات : الجامعة المستنصرية كلية التربية اطروحة دكتوراه غير منشوره
- _ مفلح فدوى شوقي وحريز (نوار محمد هشام ٢٠٠٧) ادارة الذات نحو النجاح والأبداع، مطبعة دار البداية ط١
- _ ابو مسلم _ محمود احمد (٢٠١٢) مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم : مجلة البحوث التربوية النوعية العدد ٢٤ جامعة المنصورة مصر
- _ كامل كتلو وبسام بنت (٢٠٠٦) الدراسية لدى طلبة جامعة الخليل وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة جامعة الخليل للبحوث المجلد (٢ العدد ٢، ص ٨٣-١٠٩)
- _ حسام اسماعيل هبية وآخرون. ٢٠٢٣، الخصائص السيكو مترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا، كلية التربية جامعة عين الشمس
- _ زين العابدين علي حمود . ٢٠٢٤، رأس المال النفسي وإدارة الذات وعلاقتها بالاستغراق الوظيفي لدى الاخصائيين الاجتماعيين , كلية البنات للآداب والعلوم والتربية , جامعة عين الشمس

المصادر الأجنبية

- _Sheila: S (2006) Emotional Intelligence in the Hospitality Industry_A Comparison Study Doctor in Philosophy
- _ Lia Wei (2014) Academic stress and positive affect Asian value among Chinese International students American psychology Association cultural al diversity and ethic minority psychology 2014. vol .20..107-115
- _ Koole S_L(2010)_ The psychology of Emotion Regulation :AN Integrative Review (pp_138_177) Psychology Press

- _Ice G: James G (2007): Measuring stress in humans :A practical guide for the field Cambridge University Press New York
- _ Seley 1962: Sinter and nankeen stone of the seam cree Goldberger and S: Biennia (aid _Hened book of sarge :the ended at Clinical Aapeuta New York: the tee green (1982)
- _ Zimmerman:B:J:Ramdass :D (2011) Developing Self_Regulation Skills: the Important Role of Homework _ Journal of Advananced Academics City University of York 22(2) 194_218
- _Dodd j M (2008) Arview Of Seif Management Oucome Research Conducted with Students Who Exhibite Behaviorai Disorders
- _ Zimbardo p(1992): Psychology and Life thirteenth Edition Harper Collins publishers Inc: New York
- _Creswell :J :W (2013) Research design : qualitative quantitative and mixed method approaches :USA : age publication Inc
- _Bernstein D:A penner L:A stewart A:C ROY E:J (2008) Psychology 8 thed Boston _New York : Houghton Mifflin Company
- _ Mckean M. Misra R. West S. and Tony R.(2000). College student Journal. 34(2)236_24
- _ Cheng Y L Cheung W M (2008) multi levl self management in school _ further development of school based management In Hong Kong opinion papers reports describe(141) speeches meeting
- _ kumaraswamy N (2013) Academic strss anxiety and pression among college students _A brief Review INTERNATIONAL Review of social sciences and Humanities 5(1) 135_143

- _ Coleman :D (2008) primal Leadership Realizing the power of Emotional Intelligence Harvard Business school press
- _ selye : H 1978 The New York M.C. Graw_HILL
- _ Ackrran M E (2005) fetal Alcol syndrome impliations for Educators
Gurude Non Classroom : information Analysi
- _ Bataineh M (2013) Academic stress Among Undergraduate Students :The Case Of Education faculty At King Saud University
international Interdisciplinary Journal of Education (1) 82_88
- _Al-Qaisi , Jihan Abed Haddad (2008): Psychological stress and its relationship to memory processes among Baghdad University students Master's thesis College of Education for Girls, University of Baghdad

الملاحق :

نموذج لمقياس الضغوط الأكاديمية

يتعرض الطلاب في مجال الدراسات العليا لبعض الضغوط المتعلقة بالدراسة والابحاث العلمية التي يقومون بها والتي يمكن ان تسبب شعورا سيئا , وبين يديك مجموعه من العبارات يرجى باختيار الاجابة المناسبة لك , في ضوء ما تشعر به بصورة فعلية وذلك بوضع علامة في الخانة المناسبة لاختيارك

الجنس : ذكر () انثى ()

السن :

- لا توجد اجابات صحيحة او خاطئة .
- استجاباتك ستكون موضع سرية تامه ولن يسمح لاحد الاطلاع عليها.

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	ارفض	ارفض بشدة
١	اجد صعوبة كبيرة في الحصول على المراجع العلمية اللازمة للبحث .					
٢	لدى شعور باليأس وخيبة الامل					
٣	اميل الى وضع اهداف كبيرة لتحقيقها.					
٤	ادرك اهمية الوقت جيدا.					
٥	لدى علاقة جيدة مع الأساتذة.					
٦	اشعر بالرضا عن الخدمات المكتبية المقدمة من تصوير ونسخ وطباعة .					
٧	اشعر اني غير قادر على تحقيق اهدافي.					
٨	اعاني من قلة الثقة بالنفس.					
٩	ليس لدى القدرة على تنظيم الوقت بطريقة جيدة.					
١٠	اشعر بالتوتر حين اتواصل مع اساتذتي.					
١١	يرهقني البحث عن المراجع في بعض المكتبات نتيجة لعدم وجود نظام الفهرسة.					
١٢	لا استسلم حتى لو شئت الامور.					
١٣	لدى قدرات وامكانيات كبيرة تساعدني على تحقيق اهدافي .					
١٤	اقوم بتحديد اولوياتي اولا لأستفيد من كل دقيقة من وقتي.					
١٥	اساتذتي يقدمون لي كل المساعدات العلمية والارشادية التي احتاجها.					
١٦	لا استطيع ان احصل على رسائل علمية كاملة عند البحث الالكتروني في المواقع الخاصة بالأبحاث العلمية عبر شبكات الانترنت.					
١٧	ينتابني شعور بعدم الرغبة في مواصلة العمل.					

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	ارفض	ارفض بشدة
١٨	اشعر اني غير قادر على تقييم امكانياتي بشكل صحيح.					
١٩	اغلب وقتي مهدر.					
٢٠	يصعب التواصل مع الأساتذة بشكل منتظم.					
٢١	اجد صعوبة في معرفة اماكن مصادر المعرفة والمكتبات.					
٢٢	ليس لدى خبرات فشل سابقة.					
٢٣	اجد صعوبة في تحقيق اهدافي.					

نموذج لمقياس ادارة الذات

النوع : ذكر () انثى ()

المحافظة:

التعليمات :

بين يديك عدد من الفقرات يرجى قراءتها بوضوح والاجابة عليها بموضوعية من خلال وضع علامة صح تحت واحد من البدائل الثلاثة الموجودة امام كل عبارة والتي تشعر انها تنطبق عليك مع العلم انه لا توجد استجابة صحيحة واخرى خاطئة وحاول ان تجيب عن جميع الفقرات بكل حرية علما ان اجابتك لا يطلع عليها احد وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي فقط .

ت	الفقرات	أوافق دائما	أوافق أحيانا	أوافق نادرا
١	امتلك زمام المبادرة لتسهيل عملية التواصل مع الآخرين.			
٢	أضبط انفعالاتي			
٣	أدفع نفسي للاستفادة من طاقاتي			
٤	أكافئ نفسي كلما حققت النجاح في العمل			
٥	أغتم الفرصة للاستمتاع عندما أقدم المساعدة للآخرين			
٦	أشجع نفسي على تغير العادات السيئة			
٧	أنجح في أدارتي للوقت			
٨	ألاحظ ما أقوم به من سلوك			
٩	أحدد أهدافي بشكل واقعي			

ت	الفقرات	أوافق دائماً	أوافق أحياناً	أوافق نادراً
١٠	أنجح في تنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي			
١١	أوجه نفسي على الانصات بدلا من كثرة الكلام			
١٢	أمدح نفسي عندما أنجح في إدارة العلاقات الاجتماعية			
١٣	أهني نفسي عندما أنجح في إدارة الانفعالات وتنظيمها			
١٤	أوجه نفسي على ضبط انفعالاتي			
١٥	أحسن التصرف في المواقف الاجتماعية			
١٦	أفكر بشكل إيجابي			
١٧	أتمتع بمقبولية اجتماعية.			
١٨	ألتزم بالوفاء بالمواعيد .			
١٩	أدفع نفسي الى إيجاد التوازن بالحياة بين الواجبات والرغبات والأهداف			
٢٠	أمدح نفسي في وضع جدول للمهام على حسب تنوعها			
٢١	ألوم نفسي عندما أفشل في التخطيط للأهداف الموضوعة			
٢٢	أدفع نفسي الى إيجاد التوازن بالحياة بين الواجبات والرغبات والأهداف			
٢٣	أتميز بدرجة عالية من الانضباط في كافة التعاملات			
٢٤	أتميز بدرجة عالية من الانضباط الشخصي			
٢٥	قناعتي بنفسي عالية ، لا تهزها آراء الآخرين			
٢٦	ألتزم بمعايير أخلاقيات المهنة			
٢٧	أوجه نفسي أن لا أطلب من الآخرين ما لا أقوم به			
٢٨	عندما أحسن التصرف في المواقف الصعبة أعتمد الفرصة للاستمتاع بهذا الشعور			
٢٩	سلوكي هو تعبير عن مشاعري الحقيقية.			
٣٠	سهلاً بالتعامل وليس صعباً			
٣١	أذكر نفسي أن لا أنهي عن سلوك أو تصرف وآتي به			
٣٢	أنجح في أن أكون جزء من الحل لا جزء من المشكلة			
٣٣	أوجه نفسي على الوفاء بالمواعيد مع الآخرين			