الضغط الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد

(الضغط / الضغط الاكاديمي / المتطلبات الاكاديمية)

م.د بيداء هاشم جميل

مركز البحوث النفسية

Academic stress among Baghdad University students

M .Dr Baidaa Hashim Jame

Psychological research center e

l

Key Words:

Stress

Academic Stress

Academic requirement

مشكلة البحث و اهميته :

الضغط ظاهرة شائعة في الحياة اليومية ، و جزء لا يتجزأ من شروط الحياة الإنسانية ، ومن وجهة نظر المتخصصين في الميادين المختلفة يعد الضغط النفسي مرض العصر الحديث وله

آثار في سلوكيات الأفراد واتصالاتهم مع الآخرين فضلا عن تأثيره في كفايتهم الذاتية ولا يرتبط في أماكن العمل فقط بل يعد حاليا عاملا مشتركا في مختلف البيئات ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها الطلبة، فالضغط جزء مهم من الحياة اليومية ولا احد يمكنه ان يهرب منه لاسيما إذا حدثت تغيرات متعددة في نمط الحياة التي يحياها ، وان خبرة الضغط عامة لدى طلبة الجامعة لان هناك العديد من متطلبات التنافس في حياتهم الأكاديمية ، الاجتماعية ، المادية ، وعندما لا يتمكنوا من مواجهة الموقف بفاعلية و ضمن المدى الطبيعي لمهارات المواجهة يمكن ان تكون قائمة من الضغوط قائمة بحد ذاتها جسمية، انفعالية، معرفية، سلوكية (Grace,2003,p3) (Powell&Enright,1990,p1)

اذ تعد الدراسة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلبة ، فيها ومن خلالها تنمو خبراتهم و تتراكم معارفهم و تصقل مواهبهم و تتوجه جهودهم إلى محاولة تحقيق أعلى مستوى من التحصيل و التعلم استعدادا لخوض غمار الحياة ، و خلال تلك المرحلة تبرز العديد من التحديات الأكاديمية التي تشكل مواجهتها منعطفا كبيرا في الاستمرار بالدراسة و تحقيق متطلبات النجاح أو الإخفاق أو ربما الانسحاب من الجامعة ، إذ يختلف الطلبة في مدى قدراتهم على مواجهة تلك التحديات ، و لكن في نهاية المطاف يتحمل الطلبة مسؤولية إعداد أنفسهم نفسيا و عقليا إذا ما أرادوا النجاح و التفوق في الجامعة ، و من الناحية الأخرى تتحمل الجامعة المسؤولية في مساعدة الطلبة على مواجهة تلك التحديات و تذليل الصعوبات التي تواجههم (النصار، ٢٠٠٥،ص٤٩٠) ، والبيئة الجامعية لها متطلباتها بالاعتماد على الطلبة من اجل التكيف ، إذ أنهم قد لا يتمكنوا من مواجـهة تلك المتطلبات (خبرات الضغط) نتيجة لفقر العادات الصحية ، تقييم الذات الواطئ ، فقر خيارات إدارة الذات ، ضعف معالجة المعلومات (Hudd,etal,2000,pp219-220)(Lok&Bishop,1999,p815) أي هنالك متطلبات يواجهونها بغية التكيف معها او التغيير ، و القيام بعملية تقدير معرفي لمهاراتهم ومصادرهم في المواجهة و القدرة على الاستجابة لمتطلبات البيئة (Lazarus&Folk,1984,p284) و المواجهة تعني ادارة تلك المتطلبات (Larose,2001,p101) ولأننا نرى بانفعال عندما نواجه لأول مرة الموقف في بيئتنا فأننا نقوم بعملية تقدير معرفي للموقف ، فقد اشار كل من (Lazarus &Folkman) الى نوعين من التقديرات التقدير الأولي (تقييم الموقف ما الذي يعنيه

لنا) ، و نتائج تلك التقديرات تحدد انه ربما تحدث استجابة انفعالية ، فإذا كانت نظرتنا للحدث كونه غير ذات ارتباط شخصي بنا ، نشعر بعدم الانفعال ، و اذا كان ذات ارتباط شخصي ، فنقدره على انه ذات دلالة أما بالضد أو متناسق مع أهدافنا، تقديره بالضد من سعادتنا سنشعر بانفعال سلبي و الذي ربما يسبب الضغط ،و إذا كان تقديره متناسق مع سعادتنا ، نشعر بانفعال ايجابي ، و يمكن تلخيصه بالاتي:

مفيد لي ـــــــــــ انفعال ايجابي

الحدث ـــــــــ التقدير ـــــــــ مهدد لي ـــــــــــ انفعال سلبي ـــــــــــ ضغط

لا يرتبط بي ـــــــــــ لا انفعال

(Feist&Rosenberg, 2010,p 36)

في الحياة المعاصرة لا اختلاف، إن اغلب الأفراد يخبرون أو يواجهون خبرة ضاغطة، نتيجة التنافس و التغييرات المستمرة في مطالب البيئة التي غالبا ما تؤدي إلى تحولات ضاغطة (Vigil,no,p4) إذ يؤكد الباحثين أهمية دور الخبرات الأكاديمية كواحدة من مصادر الضغط بين الطلبة كدراسة كل من (Ang&Huan 2006, Ang&Huan&Braman,2007) ، وفي دراسة كل من (Gallagher&Vella-Brodrick 2008) وجدا ان الضغط يمتلك دورا محوريا في عوامل متعددة من الاحباطات ، الصراعات ، الضغوطات ، التغييرات، الضغط المفروض ذاتيا ، و في وصف ردود الأفعال للضغط الأكاديمي ، كما أكدا على نماذج مختلفة من الاستجابات الفسيولوجية و السلوكية و الانفعالية و المعرفية، فالعديد من الطلبة يواجهون حياة جامعية ضاغطة وعلى وجه الخصوص الجدد الذين هم بحاجة إلى التكيف اجتماعيا و أكاديميا للمحيط الجديد (Aya,2009,p9)(kakabaraee,2013,p3)

في العموم ، الضغط ضروري ومصاحب لضرورات الحياة اليومية ويستحيل تجنبه بسبب علاقته بأي حدث من الأحداث الخارجية ، كونه يبعث على اللذة أو ينتج القلق ، وبدون شيء من الضغط فإننا سنصبح مخلوقات متوانية وغير مبالية، اذ يستجيب الشخص اتجاه الضغط بالاعتماد على تقديره للحدث كتهديد أو تحدي (Lazarus&Folk,1984,p286)، مثيرات

التحدي ممكن إن تقود إلى نتائج ايجابية مثل الدافعية لتحسين مهام الأداء بينما المهددة للشخص أو المؤلمة ممكن أن تنتج القلق ،الكآبة ، التعطيل الاجتماعي،أو حتى الميول الانتحارية ، و يواجه الطلبة الضغوط عندما يدخلون عالم جديد تماما من التعليم المتخصص ويصبح موضوع الضغط مهم في الدوائر الأكاديمية و الذي من الممكن ان تكون نتائجه ايجابية إذا ما أديرت جيدا أو سلبية إذا ما أديرت بشكلا غير جيد ، و تمتلك المؤسسات الأكاديمية محيط عمل مختلف مقارنة بغير الأكاديمية و لهذا يتوقع الشخص اختلافات في أعراض و أسباب و نتائج الضغط (و انه من المهم للمجتمع إن يتعلم الطلبة و يكتسبوا المعرفة الضرورية لنمو الاقتصاد العام لأي امة و انه من الضروري للمؤسسات الحفاظ على توازن جيد في البيئة الأكاديمية باعثة على تعليم أفضل و التركيز على الحاجات الشخصية للطلبة باختلاف توقعاتهم و أهدافهم و قيمهم لدمجهم في المؤسسة) (Goodman,1993,p49) و قد حدد الباحثين العديد من عوامل الضغط التي يواجهها الطلبة المهام (الواجبات) ، و المنافسات مع الطلبة الآخرين ، الإخفاقات ،و ضعف العلاقات مع الطلبة الآخرين أو المحاضرون . وتتضمن الضغوط الأكاديمية إدراك الطلبة لقاعدة المعرفة الشاملة المطلوبة ، و إدراك الوقت غير الملائم لتطويرها ، إذ يقرر الطلبة مواجهة الضغط الأكاديمي في أوقات متوقعة من كل فصل دراسي مع مصادر أكثر من الضغط الأكاديمي الناتجة من التهيئة و الدراسة للامتحانات ، المنافسة بالدرجات ، وتغطية مقدار كبير من محتوى المواد الدراسية في مقدار قصير من الوقت ، و عندما يكون الضغط المدرك سلبيا أو يصبح مفرطا ، في الغالب يخبر الطلبة ضعفا جسميا و نفسيا ، لذا فأن طرق تقليل ضغط الطلبة يتضمن فاعلية إدارة الوقت ، الدعم الاجتماعي، إعادة النظرة الايجابية ،المشاركة بفعاليات ترفيهية (Goodman,1993,p49)

أن الضغوط على المستوى المؤسساتي تكمن في قاعات المحاضرات المكتظة ونظام الفصل الدراسي و نقص المصادر لانجاز الواجبات الأكاديمية ،الضغط لأداء جيد في الامتحانات أو الاختبارات و الوقت المخصص يجعل من البيئة الأكاديمية ضاغطة جدا و هذا من المحتمل أن يؤثر في كل من العلاقات الاجتماعية ضمن المؤسسة و خارجها و التي تؤثر في الحياة الشخصية للفرد بمصطلحات الالتزام لانجاز الأهداف ، فالمعرفة بمسببات ضغوط الطلبة سيمكن الإدارة التعليمية من التعرف على كيفية مراقبة و ضبط عوامل الضغط المسؤولة عن ضغوط

الطلبة، و غالبا ما يدرك الطلبة الخريجين إن القدرة على ممارسة طاقة اكبر في حياتهم قد انتهى و الشعور بأن الحياة في حالة من انعدام قوة كبير، كما ان مصدر الضغط الأخر يكمن في صعوبة التوصل إلى الألفة الاجتماعية ، وانه من الصعب إيجاد الصاحب أو الحفاظ على العلاقات ببقاء الشخص ، و ينزع الطلبة الخريجين إلى قلة الوقت أو الفرصة لتطوير العلاقات ما بين الأشخاص ، و ان الخوف من الفشل الأكاديمي مرتبط بتلك المهام التي تكون ضغوط مؤكدة ، لهذا فان الضغوط المؤثرة في الطلبة بالإمكان تصنيفها إلى(أكاديمية ، مالية ، الوقت ،المرتبطة بالصحة و المفروضة ذاتيا)، بالمحصلة يواجه طلبة الجامعة العديد من المعوقات لقهرها من اجل انجاز أو أداء أكاديمي مثالي (Goodman,1993,p49) ،

تتجلى أهمية البحث في الفهم الأفضل للضغط الأكاديمي و الأخذ بنظر الاعتبار الكيفية التي يستجيب فيها الطلبة اتجاه الضغوطات التي تقف حائل أمام إتمام المهام الاكاديميه على أكمل وجه مما تسفر عن تأثيرات سلبيه في حياتهم النفسية.

أهداف البحث:

١- قياس الضغط الأكاديمي لدى طلبة الجامعة
٢- التعرف على الفروق بين الجنسين وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي
٣- التعرف على الفروق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وفقا لمتغير الضغط الاكاديمي
٤- التعرف على الفروق بين المراحل الدراسية (الاولى،الثانية،الثالثة،الرابعة) وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد التخصصات العلمية و الإنسانية /المراحل الأولية للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤

تحديد المصطلحات:

اولا: الضغط

عرفه (Selye) : حالة واضحة عن طريق متلازمة محددة و التي تتكون من كل التغييرات الحادثة بشكلا غير محدد ضمن النظام البيولوجي (Selye,1976,p64)

عرفه (Lazarus) : حالة من الإثارة النفسية الناتجة عندما تكون المتطلبات الخارجية ذات عبء ثقيل أو تتجاوز قدرة الشخص على التكيف (Lazarus&Folkman,1993,p241)

عرفه (Mc Namara) : الحالة الداخلية للفرد،الأحداث الخارجية أو التفاعل بين الفرد و بيئته (Namara,2000,p21)

عرفه (Sayiner) : تجارب عاطفية سلبية ، مصحوبة بتغييرات فسيولوجية و إدراكية و سلوكية بالإمكان التنبؤ بها(Sayiner,2006,p24)

عرفه كل (Blaug&e tals) : الخبرة الشخصية الناجمة عن الضغوط أو المتطلبات الواجبة على الإفراد و تأثيرها في قدرتهم على التعامل أو إدراكهم لتلك القدرة (Blaug&Eteals,2007,p4)

ثانيا: الضغط الأكاديمي

عرفه (Goodman) : تأثيرات العوامل الضاغطة في الطلبة و التي تصنف كأكاديمية ، مالية، وقت(الزمن)، أو المرتبطة بالصحة و المفروضة ذاتيا (Goodman,1993,p41)

التعريف الإجرائي : عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الضغط الأكاديمي

المتضمنة في الأداة و يعبر عنها بدرجة لأغراض هذا البحث .

ثالثا: المتطلبات الاكاديمية : عرفها (Weidne) : محصلة أعداد الامتحانات و المشروعات و الواجبات التحريرية للطلبة خلال مدة زمنية محددة (Weidne,1996,124)

الاطار النظري و الدراسات السابقة :

منظور التقدير المعرفي:

يعد (Lazarus) الباحث الرائد في مجال الأوجه النفسية للضغط و كيفية التعايش معه في الخمسينات من القرن الماضي ، فقد عرض في بحثه المبكر أفلاما تسبب مشاعر الضغط

للمفحوصين ، مركزا في الكيفية التي تتأثر بها دوافع الأفراد و جهودهم للتعايش مع التهديد على درجة الضغط التي يشعرون بها ، و قدمت مع الأفلام رسائل للتأثير في الدفاعات التي يستخدمها المفحوصين ، و تم قياس درجة الضغط في علاقتها بالا فلام التي يصاحبها رسائل و ذلك من خلال تقارير ذاتية للضغط و تسجيلات فسيولوجية لمعدل ضربات القلب و مستويات توصيل الجلد (نشاط غدة العرق) للمفحوصين . و أسفرت النتائج إلى ان الرسائل المصاحبة للأفلام كان لها تأثير قوي على درجة الضغط التي يشعر بها المفحوصين و في العموم ، عكس الضغط المعاش درجة التهديد المدرك و العملية الدفاعية التي يوظفها الأفراد للتعايش مع هذا التهديد . ثم انتقل من التأكيد على دفاعات الأنا إلى تصور مفهومى معرفي أوسع ، و عرف التقدير بوصفه متغيرا وسيطا أساسيا للاستجابة للضغط ، و طبقا لنظريته فأن الضغط يحدث عندما يدرك الشخص على انه أحداث مرهقة و مستنزفة لموارده و مهددة لحسن حاله و تتضمن العملية مرحلتين من التقدير المعرفي ، المرحلة الأولية يقدر الشخص فيما إذا كانت أي مراهنة في الموقف ، و إذا ما كان هناك تهديد او خطر ، اما المرحلة الثانوية يقدر الشخص ما اذا كان هناك اي شيء يمكن فعله للتغلب على الضرر او الوقاية منه او تحسين التوقعات في اتجاه المصلحة ، بمعنى آخر يتضمن التقدير الثانوي تقويما لإمكانات الفرد للتعايش مع الضرر المحتمل أو الفوائد التي تم تقويمها في مرحلة التقدير الأولي ، وإجمالا تعد درجة الضغط المعاش نتيجة لهاتين العمليتين من التقدير ، إذ تختص إحداهما بتقدير درجة الضرر او التهديد المحتمل ، و الأخرى بتقدير إمكانية التعايش الناجح مع التهديد و يفترض (Lazarus) ان عمليات التقدير الأولي و الثانوي هي عمليات عامة للتعايش مع الضغط ، و مع ذلك فأن مختلف وسائل التعايش مع الضغط تكون متاحة في مواقف الكرب للتحكم في الظروف التي تقدر على انها مرهقة لموارد الفرد او لتحملها (برافين،٢٠١٠، ص٢٨٣-٢٨٤) ، وقد أكد على ان أية نظرية عن الضغوط تحوي مفهومين مركزيين ، التقدير كتقييمات الأفراد ذات الدلالة في ماذا حدث لأجل سعادتهم و التعايش كجهد الأفراد في الأفكار و الأفعال لإدارة متطلبات محددة (Lazarus,1993, 236) و ان الضغط لا يعرف كنوع محدد من المثيرات الخارجية و لا نمط محدد من الردود الفسيولوجية، السلوكية او ردود الأفعال الشخصية ، و إنما علاقة بين الأفراد و بيئاتهم (Krohne,2002,p3) و ان الضغط لا مثيرات بيئية و لا استجابة نفسية وانما علاقة بين متطلبات البيئة و القدرة على التعامل مع تلك المتطلبات لهذا يرى الضغط على انه تفاعل

بين الفرد و البيئة و في هذا التفاعل يوجد عمليتين مهمتين : التقدير و التعايش ، بمعنى آخر ان الضغط عملية دينامية تشمل كل من الفرد و البيئة و ان البيئة تزودنا بمثيرات أولية لكن مفتاح محددات الضغط تكمن في الطريقة التي يدرك بها الفرد البيئة و و انتقاء مصادر التعامل لمواجهته (Vigil,no,p6-7) و هذا المنظور من اكثر المنظورات كلية بوصف الضغط كونه عملية تفاعل دينامية بين الفرد و بيئته أكثر الأوقات و تأخذ بحسابها دور الخبرة السابقة و عمليات التكيف في التأثير بادراكات المستقبل و نتائجه (Bradbury,2013,p199)

المنظور المستند إلى الاستجابة :

ينظر العلماء الى الضغوط على انها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة لذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث ، بمعنى ان الضغوط هي استجابة للحدث و الاستجابات متعددة الأوجه ، اذ تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية و الانفعالية و الفسيولوجية للجسم و التركيز على الحالة الداخلية للكائن العضوي ، و يرى (Cannon) ان استجابة المواجهة او الهروب (الكر او الفر) هي استجابة تكيفية ، لانها تمكن الكائن من الاستجابة بسرعة للتهديد ، من ناحية ثانية ان الضغط قد يسبب الاذى ، لانه يعطل الوظائف الانفعالية و السيكولوجية و يمكن ان يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت . و تحديدا ، عندما يستمر الضغط قويا فأنه يمهد الطريق لظهور المشاكل الصحية (تايلور،٢٠٠٨'ص٣٤٧) ، فضلا عن ان (Cannon) اول من استخدم مصطلح التوازن في تفسير كيفية استجابة الكائن الحي للضغوط ، آذ يمتلك الجسم آليات داخلية للحفاظ على استقرار عمل الجسم و توازنه ، فعندما يواجه الكائن التحديات ، يقوم الجسم بالاستجابة لها من خلال تعديل أنظمته الفسيولوجية ، و في حال فشل الجسم في الاستجابة لتلك التحديات من خلال المحافظة على توازن الجسم ،سيؤدي الى معاناة الجسم من الضغوطات و إلحاق الضرر بالأعضاء المستهدفة ، و الغاية من مفهوم التوازن الإسهام في توضيح الكيفية التي يستجيب فيها الجسم للضغوط النفسية (Davidyan,2008,P243) وقد ميز (Selye) بين (المثير) و(الاستجابة) . الاستجابة للمثيرا ت تتبعها ثلاثة مراحل مثالية تدعى متلازمة التكيف العام (GAS) و تلك المراحل هي الإنذار، و المقاومة ،و التكيف او الإنهاك التي تصنف تحت الـ (GAS) ، فالدفاعات الأولية للجسم بحد ذاتها ضد الظروف المضادة عن طريق تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي و يدعى

رد الفعل الإنذار الذي يعبء الجسم لاستجابة الهجوم او الهروب و يمكن ان يفهم التكيف كرد فعل قصير الأمد لموقف طارئ . و في الغالب تكون مواجهة الضغط أطول و تحركات الكائن الحي متواصلة في مرحلة المقاومة ، والتي يكون فيها التكيف أكثر او اقل نجاحا للظروف الضاغطة ، و بالرغم من ان الشخص لا يستطيع ان يكون انطباع لوجوده تحت العامل الضاغط ، ولا تعمل وظائف الكائن الحي بشكلا جيد و تصبح معلولة، ووفقا لـ (Selye) جهاز المناعة يساوم ، و بعض الامراض التكيفية تنمو تحت ضغط المقاومة ، و اخيرا في مرحلة الإنهاك المصادر التكيفية للكائن الحي تأخذ بالتناقص و يحدث التوقف (التعطل) .

يركز منظور المستند للاستجابة أساسا على سمات معينة من العوامل الضاغطة و يناقش على ان اي ممارسة كونها متطلبات متفردة و جسمية ،اجتماعية ، مهمة لضريبة محددة لمصادر مواجهة الافراد و لهذا ان كل ممارسة تنشط استجابة ضغط معينة (Schwarzer&Schulz,2001,P 3) (حسين،حسين،٢٠٠٦، ص ٥١)

المنظور المستند الى المثيرات :

و يرى هذا المنظور الضغوط على انها مثيرات اي ان الضغط هو اي حدث يدركه الفرد و يمثل تهديدا له ، فالمثير قد يكون داخلي اي ينشأ من داخل الفرد (كالصراعات) و قد يكون خارجي في البيئة المحيطة بالفرد . اي البحث عن العلاقة بين عوامل الضغط المميزة و النتائج المتضمنة المرض ، و في هذا السياق أوضح كوبر ان بيئة الفرد تعد مصدرا للضغوط مما يؤدي الى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد او يشكل خطرا يهدد الفرد و أهداف حياته ، فيشعر بالضغط ، ويحاول توظيف بعض الاستراتيجيات للتعايش مع الموقف ، و في حال عدم التغلب على الحدث الضاغط و استمر لفترات طويلة بالمحصلة يؤدي الى جملة من الامراض على المستويين العقلي و النفسي (عثمان،٢٠٠١،ص١٠٣)

و هذا التوجه من البحث ظهر عندما حاول كل من (Holmes &Rahe 1967) قياس ضغوط الحياة عن طريق تخصيص ارقام تدعى وحدات تغير – الحياة و بجدولة هذه الاحداث وترتيبها بوضع وزن نسبي لكل حادثة (٤٣) من احداث الحياة الحاسمة كالموت و الطلاق و الحوادث ، .....، و كلما زادت القيمة زاد معدل التكيف المطلوب من الفرد و قد افترضا بان

مقدار معدل الجهد التكيفي ضروري للتعامل مع الحدث و الذي سيكون مؤشرا مفيدا لحدة هكذا حدث ، اليوم ، البحث في هذا التقليد مستمر ولكنه يخطئ في الغالب بواسطة عدد من المشاكل و العيوب ، العيب الأساس يكون في استخدام معدل أوزان للأحداث ، و إهمال الأفراد المختلفين ربما في امتلاكهم إدراك مختلف جدا لذات النوع من الضغط ، و اعتمدت الدراسات في اغلب الأحيان على تقارير ذات اثر رجعي لتحديات سابقة التي ربما لا يتم تذكرها جيدا ، او ربما مشوهة كنتيجة لميكانزمات الدفاع ، فضلا عن عمليات التعايش و التغييرات في الدعم الاجتماعي و غالبا ما يكون غير كافي للمختبر ، و الدرجة لأي هدف طبيعي من العوامل الضاغطة يجب تأكيدها في المقارنة بتقديراتها الشخصية التي لا زالت تحت النقاش (Schwarzer&Schulz,2001,P 3) (حسين،حسين،٢٠٠٦، ص ٥٢) (الكسائي،٢٠٠٠، ص ٩١)

الدراسات السابقة :

يذكر حصرا بعض الدراسات التي تناولت الضغوطات الأكاديمية في البيئة الجامعية :

– دراسة Bataineh (٢٠١٣) : عن خبرات الضغوطات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ، و التي شملت (٣٣٢) منهم ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، و أظهرت النتائج عن ضغوطات عديدة و هي ، العبء الأكاديمي ، صعوبة الكورسات ، انخفاض الدافعية ، التوقيتات الغير ملائمة للدراسة ، عبء أعمال كل فصل دراسي ، صعوبة الامتحانات ، توقعات العائلة العالية و التي تدفع الى ضغوطات معتدلة بين الطلبة ، فضلا عن ذلك كشفت الدراسة عن ان الخوف من الفشل يعد مصدر رئيس من مصادر الضغط بين الطلبة ، كما أظهرت الدراسة عن وجود علاقة ايجابية بين الضغط الأكاديمي و مصادر التدين ، و عن عدم وجود فروق ذات دلالة في الضغوط الأكاديمية وفقا لمتغير التخصص و مستوى الدراسة (Bataineh ,2013,p82)

– دراسة O.A (٢٠١٢): استهدفت تحديد الفروق بين الجنسين في ادراكات الضغوط الأكاديمية و ردود الأفعال نحو الأحداث الضاغطة لدى عينة من طلبة المرحلة الأولى في الجامعات النيجيرية و قد اختيروا بالطريقة العشوائية ، و أسفرت النتائج عن فروق ذات دلالة بين الجنسين في ادراكاتهم للاحباطات ، و الصراعات و ضغوطات التوقعات الذاتية و لصالح

الإناث ، و لكن لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة في ادراكاتهم للتوترات و التغيرات المرتبطة بالأحداث الضاغطة و الضغوطات الاكاديمبة ، و كانت هناك فروق دالة فيما يتعلق بردود أفعال الإناث و الذكور الانفعالية و المعرفية للأحداث الضاغطة ، و لا توجد فروق دالة في ردود الأفعال الفسيولوجية و السلوكية , (O,2012,p138)

– دراسة كل من Natalia & Neil (٢٠٠٢) :للتعرف على أساليب تقييم الضغوط و سبل مواجهتها لدى عينة من الطلبة قوامها (٢١٣) اختيرت المجموعة من بين الطلاب ألمرتفعي الضغوط في قلق الامتحان و إدراك التنافس في الألعاب الرياضية و توصلت الدراسة الى ان كل من قلق الامتحان والتنافس تمثلان عوامل ضاغطة على الطلبة

–دراسة Marjorie (٢٠٠٠): و أظهرت النتائج الى ان المخاوف الصحية و العلاقات الأسرية شكلت أهم مصادر الضغط لدى عينة الطلبة و ان إستراتيجيات مواجهة الضغوط تمثلت في تجنب الانفعالات السالبة ، و تحددت مجموعة من مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة مثل صعوبات التوافق مع الحياة الجامعية، ضعف العلاقات الاجتماعية ، صراع إدارة الوقت ، تفسير أنماط الحياة(ضغوط التغيير) و يذكر مجموعة أخرى من الضغوط لدى طلبة الجامعة منها المخاطر الصحية والخوف من الفشل الأكاديمي و اللقاء مع الجنس الأخر

– دراسة Richard& etal:اجريت الدراسة عام (١٩٩٩) مستخدمة أسلوب التحليل العاملي ، و التي استهدفت التعرف على عوامل الضغط النفسي في البيئة الدراسية (عبء الدراسة ، الصعوبات الدراسية ، الخوف من المستقبل ، الانفعال ، التعامل مع الجنس الأخر ، صعوبة التعامل مع الآخرين، الحديث أمام الآخرين في غرفة الدراسة ، و فرق العمل) فضلا عن ارتفاع مستوى إدراك الضغوط لدى طلبة المرحلة الأولى مقارنة بالطلبة الآخرين ، و ان نسبة تعاطي المخدرات و العجز الجنسي بين الطلبة الذين يعانون من الضغوط عالية (محمود،٢٠٠٦ص٤١٦-٤١٧)

– دراسة Shannon& etals (١٩٩٩): استهدفت التعرف على مصادر الضغوط بين طلبة الجامعة ، و قد حددت المصادر الرئيسة للضغط باختبار مصادر الضغط و هي الأكاديمية ، و البيئية ، و ما بين الأشخاص ، و عبر الأشخاص ، و المصادر الخمسة العليا

كانت عادات النوم ، عادات الأكل ، العطل و الاستراحات ، و تزايد أعباء العمل ، و الآثار المترتبة على ايجاد برامج لادارة الضغوط ، و قد شملت العينة (١٠٠) طالب و طالبة (٢٠) ذكور و (٨٠) اناث (Shannon& etals,1999,p312)

-دراسة Shirley (١٩٩٤) : أشارت الى مجموعة من مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة مثل المشكلات الأكاديمية والأسرية والصحية، قلق الانفصال ، ضغط الاختبارات، نقد الآخرين ، المستقبل الوظيفي،التكيف مع الحياة الجامعية ، الخوف من الفشل الدراسي ، الشعور بالوحدة ونقص التحكم ، و في دراسة اخرى على مجموعة من الطلبة الجدد اسفرت نتائجها عن مجموعة من مصادر الضغوط مثل ضغط الدراسة ، ضغوط الحياة ، العلاقات الجديدة ، الصراع مع هيئة التدريس ، المرض المزمن، اضطرابات النوم، تغير عادات النوم و الاكل (محمود،٢٠٠٦ص٤١٦-٤١٧)

- دراسات أخرى عن طلبة الصيدلة كدراسة (Dutttta,2001,Gupchup,etal 2004) و التي كشفت الأدلة انه بالرغم من مصادر الضغوط الأكاديمية كالدرجات و المهام و الامتحانات و ساعات الدراسة الطويلة ، نقص الوقت الكافي للاستمرار في البقاء خلال السنوات العديدة الماضية ، الا ان المصادر تلك اخذت بالتزايد و مصادر ضغوط جديدة ظهرت على السطح ايضا الضغوط الشخصية كالتكيف في الجامعة في دراسات عدة منها :

(Gigliotti, 2004, Lindop, 1999, Murphy & Archer1996, Robotham&Julian, 2006) and (ABU tariah&AL-sharaya,1997,Beck& etal ,1997,Hamill 1995,Hudd& etal 2000,Isaak& etals, 2006 Jones &Johnston 1997, Misra &etal 2000 ,Oermann 1998, Sarid ,Anson ,Yaari&Margalith,2004, Shipton ,2002) and (Beck & Srivastava,1991Friedlander& etal 2007 , Gupchup& etal 2004)

، كما كشفت العديد من الدراسات عن ضغوط طلبة الجامعة في تخصص رئيسي اغلبها في تخصصات الطب و طب الاسنان و التمريض كدراسة كل من :

(Beck etal 1997, Lo ,2002 , Magnussen &Amundson ,2003)، و قد اوضحت دراسة (Macs& etals) عن النتائج التي يسببها الضغط المدرك لدى عينة من طلبة الطب تحت شروط الامتحان بأن هناك زيادة ذات دلالة في التقرير الذاتي للضغط على مقياسي الضغط المدرك و سمات القلق (Goff, 2009,P18-19)

إجراءات البحث :

عينة البحث: يمثل مجتمع البحث طلبة جامعة بغداد بمختلف تخصصاتهم و مراحلهم الدراسية ، و قد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المرحلية ، (٢١٥) طالب و طالبة من (٤) كليات في الجامعة الام و كما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

توزيع افراد العينة وفقا للكليات

الكلية	العدد	الكلية	العدد	المجموع
الآداب	48	العلوم	61	109
الهندسة	56	العلوم السياسية	50	106
	104		111	215

اداة البحث : قائمة الضغط الأكاديمي لـــ (Len & Chen) ، تقيس القائمة (٧) عوامل ، و تتألف من (٣٤) فقرة ، موزعة كالأتي : انظر جدول (٢)

جدول (٢)

العامل	عدد الفقرات	العامل	عدد الفقرات
ضغط المدرسين	9	ضغط الأقران	4
ضغط النتائج	5	ضغط اداراة الوقت	3
ضغط الاختبارات	4	الضغط الذاتي (المفتعل)	4
ضغط جماعات الدراسة	5	المجموع	34

في ضوء مقياس خماسي الاستجابة (لا تنطبق إطلاقا ، لا تنطبق بدرجة كبيرة ، لا اعرف ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق تماما) و تعطى الدرجات كالآتي (١،٢،٣،٤،٥)

تحليل الفقرات :

علاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون ، انظر جدول (٣)

جدول (٣)

علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي

ف	معامل الارتباط	ف	معامل الارتباط	ف	معامل الارتباط	ف	معامل الارتباط
1	.268(**)	10	.521(**)	19	.572(**)	28	.393(**)
2	.546(**)	11	.376(**)	20	.559(**)	29	.321(**)
3	.416(**)	12	.456(**)	21	.555(**)	30	.264(**)
4	.411(**)	13	.321(**)	22	.651(**)	31	.177(**)
5	.223(**)	14	.594(**)	23	.464(**)	32	.457(**)
6	.212(**)	15	.465(**)	24	.420(**)	33	.577(**)
7	.443(**)	16	.492(**)	25	.335(**)	34	.379(**)
8	.612(**)	17	.478(**)	26	.267(**)		
9	.267(**)	18	.372(**)	27	.412(**)		

وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠،٠١) و لجميع الفقرات .

صدق القائمة : و تم التحقق بطريقتين :

صدق المحكمين : عرضت القائمة على محكمين في مجال العلوم النفسية و التربوية بغية التحقق من وضوح الفقرات و صياغتها و ملائمتها للغرض الذي وضعت لأجله .

صدق البناء: و قد تحقق من خلال إيجاد معاملات ارتباط درجات كل مجال من مجالات القائمة و الدرجة الكلية للمجال و الجدول(٤) يوضح النتائج

جدول (٤)

معاملات ارتباط درجة كل مجال بدرجته الكلية

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط
ضغط المدرسين	1	.350(**)	ضغط جماعات الدراسة	19	.557(**)
	2	.560(**)		20	.747(**)
	3	.398(**)		21	.758(**)
	4	.482(**)		22	.663(**)
	5	.344(**)		23	.742(**)
	6	.331(**)	ضغط الاقران	24	.658(**)
	7	.484(**)		25	.736(**)
	8	.581(**)		26	.688(**)
	9	.302(**)		27	.613(**)
ضغط النتائج	10	.473(**)	ضغط اداراة الوقت	28	.705(**)
	11	.652(**)		29	.687(**)
	12	.692(**)		30	.576(**)
	13	.640(**)	الضغط الذاتي (المفتعل)	31	.553(**)
	14	.651(**)		32	.353(**)
ضغط الاختبارات	15	.441(**)		33	.712(**)
	16	.695(**)		34	.554(**)
	17	.704(**)			
	18	.711(**)			

وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي من ان معاملات الارتباط بين درجات كل مجال و الدرجة الكلية له جميعها دالة وعند مستوى دلالة (٠,٠١)، الذي يعد مؤشرا لصدق البناء كما تحقق من خلال ايجاد معاملات ارتباط درجات كل مجال من المجالات بالمجال الاخر و الجدول(٥) يوضح النتائج

جدول(٥)

علاقة درجة المجال بالمجال الأخر و كل مجال بالدرجة الكلية للقائمة

	مجال ١	مجال٢	مجال ٣	مجال٤	مجال ٥	مجال٦	مجال ٧	الدرجة الكلية
مجال ١	1	.287(**)	.278(**)	.277(**)	.258(**)	.218(**)	.191(*)	.623(**)
مجال٢	.287(**)	1	.963(**)	.568(**)	.457(**)	.250(**)	.279(**)	.722(**)
مجال ٣	.278(**)	.963(**)	1	.523(**)	.378(**)	.195(**)	.283(**)	.651(**)
مجال٤	.277(**)	.568(**)	.523(**)	1	.616(**)	.392(**)	.204(**)	.820(**)
مجال ٥	.258(**)	.457(**)	.378(**)	.616(**)	1	.498(**)	.183(**)	.773(**)
مجال٦	.218(**)	.250(**)	.195(**)	.392(**)	.498(**)	1	.175(*)	.511(**)
مجال ٧	.191(*)	.279(**)	.283(**)	.204(**)	.183(**)	.175(*)	1	.430(**)
الدرجة الكلية	.623(**)	.722(**)	.651(**)	.820(**)	.773(**)	.511(**)	.430(**)	1

وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي من ان معاملات الارتباط بين درجات كل مجال و المجال الأخر و الدرجة الكلية للقائمة جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستثناء (م ١ مع م ٧ و م٦ مع م٧) دال عند مستوى (٠,٠٥) و التي تعد مؤشرا لصدق البناء

ثبات القائمة :

و تم التحقق بطريقة :

- الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) : اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٥)
- التجزئة النصفية : اذ بلغ معامل الثبات (٠.٦٦) و بعد التصحيح (٠.٧٩)

النتائج و مناقشتها :

عرض النتائج :

الهدف الاول : قياس الضغط الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

أسفرت نتائج تطبيق مقياس الضغط الأكاديمي عن الأتي: المتوسط الحسابي (100.79) ، و كان أقل من المتوسط الفرضي (102) ، و بعد إجراء الاختبار التائي لعينة البحث أسفر عن ان طلبة الجامعة لا يعانون من الضغط الأكاديمي ، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠,٠١)
215	102	100.79	20.23	0.88	214	2.57

الهدف الثاني : التعرف على الفروق بين الجنسين وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي ، والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠.٠٥)
اناث	142	102.5282	20.23714	-1.765	213	1.96
ذكور	73	97.4110	19.93798			

أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الضغط الأكاديمي عند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية

الهدف الثالث : التعرف على الفروق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي والجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

التخصص	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠.٠٥)
علمي	117	109.11	14.70	7.361	213	1.96
انساني	98	90.85	21.48			

اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصين العلمي و الانساني في الضغط الاكاديمي عند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية و لصالح التخصص العلمي

الهدف الرابع : التعرف على الفروق بين المراحل الدراسية وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي ، والجداول (٩) و (١٠) يوضحان ذلك

جدول (٩)

المرحلة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري
الاولى	52	93.3269	27.16595
الثانية	59	98.2881	19.82340
الثالثة	50	106.6200	17.44834
الرابعة	54	105.3148	10.82594

جدول (١٠)

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية
بين المجموعات	6070.609	3	2023.536	5.235
ضمن المجموعات	81558.972	211	386.535	
الكلي	87629.581	214		

أظهرت نتائج تحليل التباين ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلبة تعزى للمرحلة الدراسية في الضغط الأكاديمي و لصالح المرحلة الثالثة و للتحقق من ان الوسطين مختلفين، بأجراء الاختبار البعدي (Scheff) ، أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات طلبة المرحلة الأولى و الرابعة من جهة و طلبة المرحلة الثانية و الرابعة من جهة أخرى ، و الجدول (١١) يوضح ذلك

جدول (١١)

المقارنات البعدية

المرحلة		المتوسط المختلف
اول	ثاني	.515
اول	ثالث	10.33
اول	رابع	11.50 (*)
ثاني	ثالث	9.82
ثاني	رابع	10.98 (*)
ثالث	رابع	1.16

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان عينة البحث لا تعاني من الضغط الأكاديمي ، إذ ان البيئة التي يحيا فيها الطلبة بحكم الانفتاح على العالم نتيجة تسارع التكنولوجيا المعاصرة ، وضغط الشارع والوضع الأمني العام الذي يخلق درجة عالية من الضغوطات على مستوى الحياة عموما انعكس سلبا على الحياة ألأكاديمية للطلبة ، ولد حالة من عدم الاكتراث و اللامبالاة نحو العديد من المواقف الأكاديمية الضاغطة ، سواء على مستوى الذات و الإقران و أقران الدراسة و الواجبات الدراسية و الكيفية التي يديرون فيها أوقاتهم و الاختبارات و نتائجها وحتى ضغط الأساتذة ، و انها عوامل غير مهددة لحياتهم الأكاديمية اذ ان المنتهى هو الحصول على النجاح بأية طريقة كانت ، و ميلهم الى الاستجابة أتجاه المواقف التي يدركونها في المحيط

الاكاديمي كمواقف غير مهددة قي خضم تشابك العديد من الظروف الاقتصادية و الاجتماعية و حتى السياسية التي انعكست بشكلا أو آخر على المحيط الأكاديمي و خلق حالة من اللااكتراث الاكاديمي هنا و هناك القى بكاهله على حياة الطلبة و دافعيتهم نحو العلم و اللامبالاة في استثمار مواهبهم و قدراتهم و استعداداتهم المعرفية و العقلية من اجل التكيف الامثل مع واقع الحياة الأكاديمية و أضحى التعامل السلبي مع المواقف الاكاديمية التي تتطلب التوافق و التكيف الايجابي معها السمة الأبرز لدى الطلبة عموما و توقعاتهم السلبية للمستقبل و التي تثير حالة من الأسى و الإحباط في نفوسهم ،كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور و الإناث في الضغوطات الأكاديمية ، يعود إلى طبيعة الواقع الذي يعيشونه في ظل ظروف غير طبيعية خلقت حالة من عدم الإحساس بالأمان و انعدام الثقة و هذا الإحساس بحد ذاته عاملا ضاغطا بما ينعكس سلبا على حياتهم الأكاديمية ، يجعل الطلبة مشوشين في كيفية إدارة أوقاتهم بغية الدراسة و التهيؤ للامتحانات و ضغط النتائج ، و الكيفية التي يتعامل بها بعض الأساتذة مع الطلبة و مستوى صعوبة الاختبارات المقدمة و طبيعة التعايش مع جماعات الدراسة في التعاون او عدم التعاون في المهام الدراسية ، فضلا عن العوامل الذاتية التي يعاني منها الطلبة في ظل البيئة الأسرية و في ظل الظرف العام للمجتمع ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخصص (العلمي، الانساني) و لصالح التخصص العلمي بحكم طبيعة المهام المفروضة على الطلبة التي تأخذ الجانب النظري و العملي (التطبيقي) و الى جماعات الدراسة التي قد تتعاون في انجاز المهام و الواجبات او قد لا تتعاون اذ تكون طبيعة المهام و متطلباتها المشاركة مع الاخر ، فضلا عن التكاليف المالية الباهظة، في حين أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق المرحلة الدراسية و كالاتي ، بين المرحلتين الأولى و الرابعة ، والمرحلتين الثانية و الرابعة و لصالح المرحلة الرابعة ، اذ يعانوا ضغوطات أكاديمية جمة بالقياس للمراحل الدراسية الأخرى كون مرحلة منتهية يعيشون بين ضغط المهام الدراسية و مشاريع التخرج و كم المسؤوليات الواقعة عليهم و ضغط التفكير بمرحلة ما بعد التخرج و ما ينتظرهم من واقع الحياة ، و قد توافقت نلك النتائج مع نتائج دراسة كل من Richard &etals و Shannon& etals و Shirley ، عموما ان الضغط سمة العصر الحالي و لا تخلو اي بيئة من سلسلة من الضغوطات التي تعصف بالحياة النفسية للإنسان و حتى الصحية التي قد تمكنه من مواجهتها او عدمها ، و ان طبيعة الحياة الأكاديمية التي تفرض على الطلبة ضغوطات لابد

من الحسم في مواجهتها سواء كانت النتائج باتجاه ايجابي او سلبي مع مراعاة الفروق الفردية . فضلا عن ذلك كيفية التعامل مع الإحداث الضاغطة غير المتوقعة و مستجدات العوامل الضاغطة و الأخذة بالتزايد في عصرنا المتسارع في كل شيء ، و خلق حالة من الإحساس بالمسؤولية كلا من موقعه

التوصيات :

- الاهتمام بواقع الخدمات النفسية و الإرشادية في الجامعات
- العمل على إيجاد البرامج التي تساعد على التخفيف من وطأة الضغوطات الأكاديمية (برامج ادارة الضغوط، ادارة الوقت ، ادارة الصراعات، ...) ، و البرامج الترفيهية او الرياضية او ..... فضلا عن برامج التوعية و تحمل المسؤولية اتجاه مواقف الحياة و وضع اهداف في الحياة و السعي الجاد لتحقيقها

المقترحات :

- إجراء دراسة عن الضغط الأكاديمي على عينات غير المستهدفة قي البحث الحالي (الدراسات العليا ،الاعدادية ، .....)
- إجراء دراسات ارتباطية ،الضغط الأكاديمي وبعض الاضطرابات النفسية ، او الكفاية الذاتية ،القلق

المصادر:

-برافين ،لورانس أ ،ت. عبد الحليم محمود السيد و اخرون (٢٠١٠) : علم الشخصية، القاهرة، المركز القومي للترجمة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية .

-تايلور،شيلي، ت . د. وسام درويش و د. فوزي شاكر (٢٠٠٨) : علم النفس الصحي ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن

-حسين ، طه ، سلامة حسين ،(٢٠٠٦): ستراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،عمان ، الاردن ، ط١

-عثمان ، فاروق السيد ،(٢٠٠١): القلق و ادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط١

-الكسائي ،مراد ، (٣٠٠): اثر الضغوط الوظيفية في الولاء التنظيمي : دراسة حالة معلمي المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء ،رسالة ماجستير في جامعة ال البيت ، عمان ، الاردن

-محمود،عبدالله جاد،(٢٠٠٦):السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب و العدوان،مؤتمر التعليم النوعي ودورة في التنمية البشرية في عصر العولمة ، جامعة المنصورة،كلية التربية النوعية

-النصار ،صالح بن عبد العزيز ،(٢٠٠٥): المركز الاكاديمية في الجامعات العربية و دورها في تنمية مهارات الطلاب المدرسية ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية .

- Schwarzer,R,Schulz,U,(2001): The role of stressful life events , Health Psychology , J,S,P .

-A,Grace,M.A,Chen &Magdalena Perez,B.A,(2003):Stress Managmentfor Students of Color ,University of Texas at Austin

-Aya,Chan Mo Ching ,(2009):Academic Stress and Health Outcome among college student :Comparative Study in Hong Kong and Mainland Chiness Students, City University of Hong Kong.

- Powell,T,Enright, S,(1990):Anxiety and stress management, London,

-Bataineh,Marwan ,(2013): Academic Stress Among Undergraduate Student : The Case Of Education Faculty at King Saud University , International Interdisciplinary Journal of Education , Vol 2, Is1 pp82-88.

-Bernard, Ganfloff,(2000): Satisfactions of needs , New-York.

-Blaug,Ricardo,Amy,Kenyonand Rohit,Lekhi, (2007): Stress at Work ,Carlton House Terrace,London.

-Bradbury ,Joanne,(2013): Modelling Stress Constructs With Biomarkers :The Importance of the Measurement,Model,Clinical and Experimental Medical Sciences ,Vol.1,no,5197-216.

-O.A ,Busari.(2012): Identifying Diffrences in Perception of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Student , International Journal of Humanities and Social Science , Vol 2 No 14, pp138-146.

- Davidyan,A ,(2008): Stress and Time management , London.

-Feist,Gregory.J,Erika L.Rosenberg,(2010): Psychology making connections ,U.S.A.

-Goff,Anne-Marie ,(2009): Stressors ,Academic Performance ,And Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students, Greensboro.

-Goodman,E,(1993): How handle the stress of being audient , Imprint Mc Graw-Hill

-Hudd,S.S ,Dulman,J,Edmann-Sager &etal ,(2000); Stress at College:Effects on health habits ,health status ,and self –esteem .College Student Journal ,34,217-218.

-Kakabaraee,Keivan , Ali Reza, Ali Morad,(2013): Testing Model of Structural Relationships Objective Academic ,Perceived Academic Stress ,Copying Styles , Response Model of Academic Stress , and academic Life Satisfaction among Undergraduate Student of Islamic Azad University , Global Journal of Science , Engineering and Technology ,5,pp.88-107.

-Krohne,H.W,(2002): Stress and Coping theories , Johannes Gutenberg –University Mainz Germany.

-Larose ,S,,&Bernier ,A,(2001): Social supported processes :Mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence ,Attachment &Human Development ,3,96-120.

-Lazarus,R.S, (1993): Coping theory and research ,past,present,and future,Psycholosomatic Medicine ,55pp234-247.

-Lazarus,R.S, Folkman,S.(1984): Stress,Apprasial,and Coping ,Springer Publishing Co, New York

-Lok,C & Bishop,G.D,(1999): Emotional control ,stress and health, psychology and health ,14, 813-827

-McNamara .S (2000): Stress in Young people what is is new and what can we do?, Great Britain, the Cromwell Press Continuum.

-Selye,H,(1976): The Stress of Life, New York,Mc Graw-Hill

-Shanno, E.Ross,Nebling,Bradley and Heckert ,Teresa ,(1999): Sources of Stress Among College Students , College Students Journal ,Vol33,Is 2 , p312-318.

-Vigil, Maria del pilar Gonzalez,(no .date): Stress perception, Stressful Experiences and Stress Management Strategies ,Stockholm University ,Sweden .

-Weiden,G,Kohlmann,C,Dotzauer,E., &Burns ,L,(1996):The effects of academic stress on health behaviors in young adults ,anxiety ,stress and coping ,9,123-133.

الملحق (١)

(قائمة الضغط الاكاديمي)

الطالب الكريم .....الطالبة الكريمة

فيما يأتي عدد من الفقرات ،الهدف منها التعرف على الضغوطات الاكاديمية التي ممكن ان تواجهها ،الرجاء ا.استخدم المقياس المدرج ادناه للاشارة الى اتفاقك او عدمه مع كل فقرة من الفقرات.

١ _____ لا تنطبق إطلاقا

٢ _____ لا تنطبق بدرجة كبيرة

٣ _____ لا اعرف

٤ _____ تنطبق بدرجة كبيرة

٥ _____ تنطبق تماما

و ذلك بوضع الرقم المقابل لكل بديل في الفراغ المقابل لكل فقرة من الفقرات وفقا لما ينطبق عليك.

الرجاء ملء البيانات الاتية : الجنس : انثى ذكر

التخصص : علمي انساني المرحلة الدراسية:

رقم الاستجابة	ت	الفقرات
	١	**اشعر باتتي لا امتلك الاهتمام ببعض الموضوعات الأكاديمية**
	٢	**اشعر انه من الصعب بالنسبة لي أن أوازن بين مهامي الأكاديمية و نشاطاتي الاجتماعية**
	٣	**غالبا ما اواجه مشاكل في كيفية تفاسم العمل مع زملائي حينما تتطلب بعض المهام و التقارير العمل الجماعي**
	٤	**انا لا اخذ كفايتي من النوم الجيد في الليل بسب قلقي بشأن الاختبارات الأكاديمية**
	٥	**في بعض الكورسات ، اقضي وقتا طويلا في البحث عن البيانات و المعلومات**
	٦	**اشعر بان والدي يفكران بأنني غير جاد في دراستي**
	٧	**اشعر بضغط كبير بسبب بعض المواد التي تستخدم كتب لغة انكليزية**

ملاحظة: اعلاه عدد من فقرات القائمة

المستخلص

الضغط الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

استهدف البحث قياس الضغط الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة ، التعرف على الفروق بين الجنسين وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي ، التعرف على الفروق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي ، التعرف على الفروق بين المراحل الدراسية وفقا لمتغير الضغط الأكاديمي ، و قد تكونت العينة من (٢١٥) طالب و طالبة (١٤٢) طالبة و (٧٣) طالب ، واستجابت العينة لقائمة الضغط الأكاديمي و المكونة من سبعة مجالات (ضغط المدرسين ، ضغط النتائج ، ضغط الاختبارات ، ضغط جماعات الدراسة ، ضغط الاقران ، ضغط اداراة الوقت ، الضغط الذاتي) و قد اسفرت نتائج البحث عن الاتي: ان عينة البحث تمتلك درجة عالية من الضغط الأكاديمي ، و انه لا توجد فروق دالة وفقا لمتغير الجنس ، و عن وجود فروق ذات دلالة وفقا لمتغير التخصص ، في حين أظهرت النتائج فروقا دالة وفقا لمتغير المرحلة ، وبغية التحقق من ان الوسطين مختلفين استخدم الاختبار البعدي (شيفي) وأسفر عن فروق بين المرحلة الاولى و المرحلة الرابعة في الضغط الاكاديمي لصالح المرحلة الرابعة ، وفروقا بين الثانية و الرابعة ولصالح المرحلة الرابعة ، نستنتج ان الضغط الأكاديمي لطلبة المرحلة الرابعة أعلى من بقية المراحل الدراسية الأخرى .

Abstract

academic stress among Baghdad University students

The aim of the study was to measures academic stress among sample of University students, recognize differences between the gender according to academic stress variable, to recognize differences between scientific specialization and human specialization on gender according to academic stress variable and , recognize differences among grads according to academic stress variable The sample consists of (215) college students, (142) females and (73) males had been chosen randomly and the sample responded Inventory of academic stress which was consisted of seven fields (instructors stress, result stress, exams stress, colleagues stress, peers stress, time management stress and self stress). The Results of this study sho w that: the sample has a high degree academic stress, there are no statistically significant differences according to gender variable. there are statistically significant differences according to specialization variable and there are statistically significant differences according to grads variable. To find out that the two means different, scheff post test had been used resulting that there are differences between first grade and fourth grade and differences Between second grade and Fourth grade and for fourth grade