



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities
Rokan Masaher Shahadha

Kirkuk Education

Sabah Marshoud Manoukh

Lecturer at Tikrit University

* Corresponding author: E-mail :

RM231520ped@st.tu.edu.iq

07829109362

Keywords:Academic stress
university students**ARTICLE INFO****Article history:**

Received	1 Sept 2024
Received in revised form	25 Nov 2024
Accepted	2 Dec 2024
Final Proofreading	30 June 2025
Available online	30 June 2025

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Journal of Tikrit University for Humanities

Academic Stress among University Students

ABSTRACT

The current research aims to identify the level of academic stress among university students and the significance of statistical differences in academic stress based on gender variable (male, female), as well as the significance of statistical differences in academic stress based on the field of study variable (scientific, humanities). To achieve the objectives of the research, the researcher developed an academic stress scale consisting of 40 items. Each item has five response options: Completely applies to me, Always applies to me, Sometimes applies to me, Does not apply, Never applies to me. The researcher examined the psychometric properties of the scale, including discrimination and validity (logical, face, and construct validity). Reliability was measured using the test-retest method and Cronbach's Alpha coefficient. The researcher applied the instrument to a randomly selected sample consisting of 300 third-year students from Kirkuk University (morning studies), with 150 students from scientific colleges and 150 students from humanities colleges. The statistical methods used in the research included Chi-square, Pearson correlation coefficient, Cronbach's Alpha, one-sample t-test, independent samples t-test, and arithmetic mean. The results of the research indicated that university students experience academic stress. However, there were no statistically significant differences based on gender (male, female), nor there were significant differences based on field of study (scientific, humanities).

In light of the findings, several recommendations and suggestions were formulated.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.6.2.2025.15>

الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

روكان مساهر شحاذه/ مديرية تربية كركوك

صباح مرشود منوخ/ جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الخلاصة:

يستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة و دلالة الفروق الإحصائية في الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ودلالة الفروق الإحصائية في الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي ، انساني) وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس (الإجهاد الأكاديمي)، المكون من (40) فقرة ، ولكل فقرة (5) بدائل وهي (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق ، لا تنطبق ابداً) ، وقام الباحث باستخراج الخصائص السايكومترية من تمييز وصدق بأنواعه المنطقي والظاهري والبنائي، أما الثبات فأستخرج بطريقة إعادة الاختبار و معامل ألفا كرونباخ ، وقد طبق الباحث الأداة على عينة البحث التي اختيرت عشوائياً والمكونة من (٣٠٠) طالباً وطالبة من المرحلة الثالثة من طلبة جامعة كركوك من الدراسات الصباحية بواقع (١٥٠) طالباً وطالبة من الكليات العلمية، و (١٥٠) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية أما الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث فهي (مربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والوسط الحسابي) وقد أظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط الإجهاد الأكاديمي، وان متغير الجنس لا يلعب دوراً في مستوى الإجهاد الأكاديمي حيث لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وان متغير التخصص العلمي والإنساني لا يتأثر بالمتغير حيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني) . وفي ضوء نتائج البحث تبلورت توصيات ومقترحات عدة.

الكلمات المفتاحية : الإجهاد الأكاديمي ، طلبة الجامعة

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث :

لاشك أن كل إنسان يعيش على وجه هذه الأرض يطلب الأمان ويتمنى الراحة، ويبحث عن الاستقرار، طالباً الراحة التي تمنحه الإتزان ؛ لكن عندما ازدادت الضغوط الواقعة على الإنسان لتلبية مطالب الحياة اجبرته الظروف إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب؛ هذا التسارع في وتيرة الحياة زاد من الضغط الواقع على النفس، وبالتالي تحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر، والذي يحمل معه في أغلب الأحيان التبديل في السلوك والطباع التي يتحلى بها الأفراد (علي ، 2008 : 18) .

ان الاجهاد الأكاديمي لطلبة الجامعة يتكون من كثرة المطالب الاكاديمية التي تحتاج الى الكثير من الوقت والجهد، والقدرة على التحمل. ان المستويات العالية من الاجهاد التي يتعرض لها الطالب وخصوصاً لو كانت له ميول اخرى بحيث يحدد لنفسه اهداف تكاد تكون مستحيلة ولا يقبل لنفسه بالخطأ، وما يتبع ذلك من لوم للذات واعاقة للأداء وشعور بالفشل والعجز وحالة من عدم الرضا. يُعد الإجهاد الأكاديمي من أبرز المشكلات النفسية التي يواجهها الطلبة في مراحل التعليم المختلفة، خاصة في المراحل الجامعية، حيث تتسم هذه الفترة بزيادة الضغوط الدراسية، والتوقعات الأكاديمية العالية، والانتقال إلى بيئة جديدة تتطلب مستوى مرتفعاً من التكيف الشخصي والاجتماعي. (Lazarus&Folkman,1984,141).

ثانياً : أهمية البحث:

تشير دراسة لوفتس (2001) إلى أن الإجهاد الأكاديمي يُعد من أبرز العوامل التي تدفع الطلاب إلى التوقف عن استكمال دراساتهم العليا. وتختلف استجابات الأفراد للتغيرات والضغوط وفقاً لطبيعة الضغط ومصدره وشدته، بالإضافة إلى قوة الشخصية ومدى صلابتها النفسية، وكذلك استراتيجيات المواجهة المستخدمة وأساليب التكيف المتبعة بناءً على الموارد المتاحة. وتبرز هذه المعطيات أهمية توفير بيئة أكاديمية داعمة تُسهم في تخفيف الضغوط وتعزيز قدرة الطلاب على التكيف مع التحديات، مما يقلل من معدلات الانسحاب من الدراسات العليا ، تتبع أهمية دراسة الإجهاد من كونه ظاهرة شائعة ومعقدة تتأثر بالعديد من العوامل الداخلية (مثل السمات الشخصية، والصلابة النفسية) والخارجية (مثل البيئة، والمواقف الضاغطة). يؤدي الإجهاد المزمن، إذا لم يتم التعامل معه بشكل فعال، إلى مجموعة من المشكلات النفسية، مثل القلق والاكتئاب، فضلاً عن المشكلات الجسدية، مثل أمراض القلب وضعف جهاز المناعة .

يتعرض طلاب الجامعات، بغض النظر عن تخصصاتهم، لضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية تتفاوت حسب ظروفهم وتخصصاتهم. ويُعد تخصص الطب من بين التخصصات التي تتطلب بذل جهود بدنية وعقلية ونفسية كبيرة، إلى جانب امتلاك مهارات خاصة. كما أن برنامج دراسة الطب يُعد من أطول البرامج الأكاديمية، مما يستدعي من الطلاب بذل جهد مستمر لمواكبة الكم الكبير من المعلومات، إلى جانب ساعات طويلة من التدريب العملي. كل هذه العوامل تجعل طلاب الطب عرضة لمستويات أعلى من الضغوط النفسية والأكاديمية مقارنةً بتخصصات أخرى. وتُظهر الدراسات أن هذه الضغوط قد تؤثر سلباً على

الطلاب في مختلف الجوانب النفسية والأكاديمية، خاصة إذا لم يتلقوا الدعم والرعاية اللازمين من قبل المختصين. (البيرقدار، 2012 : 13)، تؤثر الحالة النفسية للإنسان بشكل مباشر على حالته الجسدية، سواء كانت تلك الحالة مشاعر إيجابية كالفرح والسرور أو مشاعر سلبية كالقلق والحزن. ويظهر هذا التأثير من خلال تغييرات جسدية قد تكون واضحة للمحيطين، مثل احمرار الوجه، أو داخلية يشعر بها الشخص فقط، كزيادة في سرعة ضربات القلب. كما أن الإجهاد والصراعات النفسية تؤدي إلى اضطرابات مؤقتة في وظائف الأعضاء، إلا أنها قد تصبح دائمة ومزمنة مع تكرار حالات التوتر والضغط. ويحدث هذا التأثير من خلال ارتباط الجسد بالنفس عبر المخ، والأعصاب، والغدد الصماء، مما يبرز العلاقة التفاعلية بين الجسد والنفس، حيث تُعد سلامة النفس شرطاً أساسياً لسلامة الجسد والعكس صحيح. (بني يونس، 2008 : 9).

ثالثاً : أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
2. دلالة الفروق الإحصائية في الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)
3. دلالة الفروق الإحصائية في الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي ، انساني)

رابعاً : حدود البحث

يقصر البحث على طلبة جامعة كركوك ومن كلا الجنسين (الذكور ، الاناث) ومن ذوي التخصصات (العلمية والإنسانية) للدراسة الصباحية للعام الدراسي(2024-2025)

خامساً: تحديد المصطلحات:

الإجهاد الأكاديمي : **Academic Stress** عرفه كل من:

- ديديان (Dedyn,2008) بأنه الضغط النفسي والانفعالي والتوتر الذي يحدث بسبب كثرة التكاليف الأكاديمية والرغبة في الاداء الجيد وضيق الوقت ، وتجاوز تلك التكاليف عن القدرات المعرفية للمتعلم . (1 , 2008 , Dedyn)

- **التعريف النظري** : شعور الطالب بالقلق والتوتر نتيجة ما يعانيه من المتطلبات الدراسية والخوف وعدم انجاز او أداء الامتحانات بشكل جيد مما يولد نوع من الإرهاق بسبب المهام الدراسية.
- **التعريف الإجرائي** : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الإجابة عن مقياس الإجهاد الأكاديمي المعد لأغراض هذا البحث.

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

- مفهوم الإجهاد الأكاديمي:

كان عالم الفسيولوجيا هانز سيلبي (Hans Selye) أول من طرح مصطلح الإجهاد وطور نماذج متعددة له، تتضمن خصائص استجابة الجسم الفسيولوجية تجاه المطالب المجهدة والعواقب الضارة على المستوى العضوي نتيجة التعرض المفرط للإجهاد (Monzon, 2007: 180). وقد كان الرائد في تطوير النظرية المتعلقة بالإجهاد من المنظور الطبي والفسيولوجي، والمعروفة باسم "متلازمة التكيف العامة" (General Adaptation Syndrome) التي قدمها في عام 1936. تركز هذه النظرية على تحقيق التوازن الفسيولوجي الذي يحافظ على استقرار الأنظمة الحيوية، وتعتبر أن استجابة الجسم للإجهاد هي استجابة دفاعية، بغض النظر عن نوع الضغوطات (Rice, 2012: 122). تم تناول مفهوم الإجهاد الأكاديمي في العديد من الدراسات، حيث يختلف التعبير عن مظاهره حسب السياق، ومن بين هذه المفاهيم الإجهاد التعليمي والإجهاد الفكري. وفي هذا السياق، يرى عبد الفتاح (2001) أن الإجهاد يُعد حالة طبيعية لا يمكن للإنسان تجنبها، حيث يُعتبر وجود مستوى معين من الإجهاد ضروريًا للحفاظ على حالة من اليقظة والنشاط، ويُعبّر عنه في هذه الحالة بـ "ملح الحياة". (عبد الفتاح ، 2001 : 102)

-النظريات المفسرة للإجهاد الأكاديمي:

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

تُعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي ركزت على التفاعل بين الفرد وبيئته المحيطة. وتُعرف أيضاً بنظرية "التقدير العقلي المعرفي"، إذ يُعد تقييم الموقف من قبل الفرد المفهوم الأساسي لهذه النظرية التي نشأت نتيجة الاهتمام الواسع بعمليات الإدراك والعلاج الحسي والتقدير المعرفي. فعملية تقييم التهديد ليست مجرد إدراك سطحي لمكونات الموقف، بل تُشكّل حلقة وصل بين البيئة المحيطة وتجارب الفرد الشخصية مع الضغوط؛ إذ يعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عدة، منها العوامل المتعلقة بالموقف ذاته، والعوامل الشخصية، وكذلك العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة. (Shaw, 1982 : 196) ، وأكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية في الاستجابة للإجهاد، حيث إن شدة الإجهاد ترتبط بكيفية إدراك الفرد للموقف المجهد وعلاقته به، إذ يرى أن الفرد يدرك الموقف على أنه مهدّد أو يحمل في طياته مؤشرات تؤدي إلى استفزاز

أفعاله، مما ينجم عنه ضغوط ومحاولات سلوكية للتعامل مع الموقف بناءً على تقديره للتغيرات النفسية التي قد تطرأ (5 : Lazarus, 1976). ومن هنا، يصبح الإدراك الأساس الذي يُحدد نوع الاستجابة المتاحة وطبيعة الحدث، إذ يؤكد لازاروس أن الإجهاد يظهر حين يعجز الفرد عن التكيف مع متطلبات حياته. ولذلك، لا يتزامن الإجهاد مع خصائص التنبيه أو الاستجابة بذاتها، بل يظهر حين يدرك الفرد أن الموقف يشكل تهديداً أو يحمل مؤشرات تهديد، ويستند هذا التقويم إلى تقدير الموقف وقابلية الفرد وألياته التعاملية مع المتطلبات المفروضة عليه، مما يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للمجهدات. وبناءً عليه، فإن شدة أي جهد يُبذل تعتمد على شعور الفرد وطريقة تعامله مع الموقف الذي يدركه على أنه تهديد، مما يؤدي إلى استثارة الانفعالات وظهور محاولات سلوكية للتعامل مع الموقف وتوقع التغيرات النفسية التي قد تتجم عنه. (الزبيدي ، 2000 : 228)، ويرى لازاروس أن كل الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية تُشكّل جزءاً من تفاعله مع البيئة، حيث يحاول السيطرة من خلال إدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه (13 : Lazarus , 1981) ومع ذلك، يشير لازاروس إلى أن المضايقات اليومية المتكررة، مثل تعطل حركة المرور، التأخر عن المواعيد، ضيق الوقت، بل حتى الأحداث السعيدة المفرحة، تُعد مؤشرات منذرة لما قد تتوّل إليه الصحة البدنية والنفسية والحالة المعنوية؛ فرغم بساطتها الظاهرية، فإنها قد تكون أكثر قوة وفاعلية في هذا المجال من أحداث الحياة الكبرى.(151 : winter, 1996) كما يؤكد لازاروس على أن التنظيم المعرفي يأتي في المقام الأول، يليه تقييم الانفعال، ثم التعامل مع المجهدات عبر استخدام استراتيجيات مناسبة لها؛ إذ يشمل التعامل مع المجهدات المتحرك التعبيري للسلوك بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية.(52 : Lazarus, 1981)

وحسب رأيه، يمر تعرض الفرد للعوامل المجهدة بثلاث مراحل رئيسية:

1- مرحلة التعرض للعوامل المجهدة:

• المتطلبات البيئية: وتشمل الأحداث الخارجية الأسرية والاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها.

• المتطلبات الشخصية: وتتعلق بطموحات الفرد وأهدافه، وقيمة الفعاليات التي يسعى لتحقيقها، مثل الوصول إلى مستوى دراسي مرتفع.

2- مرحلة تقويم وتقدير الموقف المجهد:

يؤكد لازاروس على أهمية إدراك الفرد للموقف وتقويمه بوصفه موقفاً مجهداً، وقد أشار إلى مرحلتين في عملية التقويم:

• التقييم الأولي أو الابتدائي: حيث يُصدر الفرد حكمًا معينًا حول نوع الضغط ودرجة تهديده؛ فقد يقيم الموقف على أنه سلبي أو إيجابي، شديد أو ضعيف، ضار أو غير ضار، مخيف أو غير مخيف.

• التقييم الثانوي: الذي يحظى بأهمية أكبر، إذ يقوم الفرد في هذه المرحلة بتحديد مصادر التعامل مع المواقف المجهدة وحرية الاختيار والتقييم، حيث يتم تقييم طرائق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها.

وتؤثر عدة عوامل في عملية التقييم، منها طبيعة الموقف المجهد، وتجارب الفرد السابقة، والخصائص الشخصية، ومستوى نكاء الفرد في التعامل مع المتطلبات؛ وعلى الرغم من أهمية التقييم الأولي، فإن التقييم الثانوي يُعتبر من وجهة نظر لازاروس أكثر أهمية . (الاميري ، 1998 : 45)

3- مرحلة المواجهة أو الاستجابة للمجهدات:

وهي المرحلة النهائية في عملية التعرض للمجهدات، حيث يحاول الفرد اختيار بديل من البدائل المتاحة، سواء كانت فسيولوجية أو معرفية أو سلوكية، بهدف التخلص من تأثير الموقف المجهد (Cohen, 1986: 150-152). ويرى لازاروس أن هذه الاستجابة قد تكون فعالة لدى فرد معين وغير فعالة لدى آخر، وقد تختلف فعاليتها باختلاف المواقف، وهذا يعتمد على تقويم الفرد لكل حدث، تقويمه لذاته وإدراكه النفسي كما وجد لازاروس وفولكمان أن الإدراك الإيجابي أو السلبي لأحداث الحياة يُعد من المحددات الهامة للصحة النفسية؛ فبعض الأحداث قد تزيد من ثقة الفرد ومهاراته في التفاعل مع الأحداث المستقبلية لدى شخص ما، بينما تُعتبر مجهدة وذات تحدٍ بالنسبة لشخص آخر، وقد تحدث بشكل روتيني لدى ثالث. وعليه فإن فقدان الوظيفة أو العمل يُعتبر مجهدًا لبعض الأشخاص وغير مجهدٍ بالنسبة للآخرين، وذلك تبعًا للتقييم المعرفي الذي يقوم به كل فرد. (Folkman & Lazarus, 1984)

ثانياً: نظرية شيفر وموس (Schaefer & Moss, 1986):

تقدم هذه النظرية إطارًا لفهم العوامل الأساسية التي تحدد كيفية استجابة الفرد للإجهاد، إذ تشير إلى أن عملية مواجهة الإجهاد والتأقلم معه تعتمد على جهود سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد أثناء تعامله مع المواقف المجهدة. (Shaffer & Moos, 1986: 131)

وقد قام "موس" و"شيفر" بتقسيم استجابة الفرد للموقف المجهد إلى ثلاث مراحل رئيسية:

1- المرحلة الأولى: العوامل الشخصية

تتضمن هذه المرحلة مجموعة من الخصائص والعوامل التي يمتلكها الفرد، وتؤثر في كيفية استجابته للمواقف المجهدة، ومنها:

- الخصائص الفردية: مثل الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى النضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات السابقة التي اكتسبها.
- العوامل المرتبطة بالطبيعة المؤلمة للحدث: حيث يشمل ذلك نوع الحدث المجهد، سواء كان حدثاً طبيعياً كالزلازل والأعاصير أو حدثاً من صنع الإنسان كالحروب.
- العوامل البيولوجية: مثل الموت والمرض، التي قد تساهم في تعزيز تأثير الحدث المجهد على الفرد.
- مدى التعرض للحدث: يتوقف تأثير الحدث على مدى تعرض الفرد له، وقدرته على مواجهته أو التحكم في احتمالات وقوعه.
- العوامل البيئية والاجتماعية: مثل طبيعة العلاقات بين الأفراد وأسرهم، ومدى تماسك المجتمع وتعاون أفرادها في مواجهة الآثار الناجمة عن الحدث المجهد.

2- المرحلة الثانية: إدراك الحدث المجهد

- تبدأ هذه المرحلة مع زيادة شدة التعرض للموقف المجهد، وتتضمن عدة عناصر:
- إدراك الفرد للحدث: يحدث الإدراك بعد وقوع الحدث، ويكون الإدراك في البداية تدريجياً وغالباً ما يكون غامضاً، ثم تتضح معالم الحدث ونتائجه المحتملة مع مرور الوقت.
 - العمليات التمهيديّة للتكيف: تشمل الأفعال والإجراءات التي يقوم بها الفرد لتجهيزه للتعامل مع الأحداث المجهدة، مثل الحفاظ على العلاقات الشخصية مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يمكن أن يقدموا الدعم اللازم لمواجهة الأزمة، فضلاً عن السعي للحفاظ على التوازن الانفعالي واستعادة الثقة بالنفس.
 - استراتيجيات التكيف: يؤكد كل من موس وشيفر أن الفرد يمكن أن يعتمد على أسلوب واحد أو أكثر من أساليب التكيف للتعامل مع الحدث المجهد وإعادة توازنه النفسي.

3- المرحلة الثالثة: نتائج الحدث المجهد

- تشمل هذه المرحلة النتائج النهائية التي تظهر بعد تعرض الفرد للحدث المجهد، وهي بمثابة محصلة تفاعل كافة العناصر والعوامل التي سبق ذكرها. وقد تظهر هذه النتائج إما في صورة توافق ناجح، حيث يستطيع الفرد مواصلة حياته اليومية بشكل طبيعي، أو في صورة إخفاق في تحقيق التوافق، ما يؤدي إلى ظهور أعراض واضطرابات تؤثر سلباً على صحته النفسية. (Schaefer & Moss : 129)

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الإجهاد الأكاديمي

- 1- دراسة الحلبي (2018): هدفت إلى تقليل مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية المتعثرات دراسياً، وزيادة تقدير الذات لديهن من خلال تقديم برنامج إرشادي مبني على الأسس النظرية والفنيات

التطبيقية للإرشاد الانتقائي. تكونت عينة الدراسة من 57 طالبة متعثرات دراسياً في قسم علم النفس. تم استخدام مقياس الإجهاد الأكاديمي ومقياس تقدير الذات. أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الإجهاد الأكاديمي لدى الطالبات المتعثرات دراسياً في كلية التربية بجامعة القصيم، كما أظهرت فعالية البرنامج في تقليل مستوى الإجهاد الأكاديمي بشكل دال إحصائياً، بالإضافة إلى زيادة تقدير الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي. (الحلي ، 2018 : 133)

2- دراسة ويلكس (Wilks , 2007): استهدفت فحص العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في مجال العلوم الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من 314 طالباً وطالبة، منهم 144 من الذكور و170 من الإناث، من ثلاث مدارس في جنوب الولايات المتحدة. تم جمع بيانات لبعض العوامل الديموجرافية باستخدام اختبار الإجهاد الأكاديمي، واختبار الصمود النفسي، واختبار يقيس دعم الأسرة والأصدقاء. تم استخدام أسلوب التحليل الانحداري الهرمي لقياس تأثير العوامل الديموجرافية على الصمود النفسي، ثم استخدم تحليل الانحدار لدراسة تأثير الإجهاد الأكاديمي والدعم الاجتماعي والصمود النفسي. أظهرت النتائج أن الإجهاد الأكاديمي يؤثر سلباً على الدعم الاجتماعي والصمود النفسي، بينما كان للدعم الاجتماعي تأثير إيجابي على الصمود النفسي. (Wilks , 2007 , 125)

الفصل الثالث /منهجية البحث وإجراءاته:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد من وصف المنهج لمجتمع البحث وتحديد واختيار عينة ممثلة له، وتوفير مقياس يتسم بالصدق والثبات والموضوعية، فضلاً عن استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وسوف نعرض في هذا الفصل استعراضاً هذه الإجراءات وكما يأتي :-
منهجية البحث: من أجل تحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث منهج البحث الوصفي الارتباطي.

أولاً مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة كركوك للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024-2025) من الذكور والإناث والتخصصات العلمية والإنسانية البالغ عددهم (21865) طالباً وطالبة موزعين على (17) كلية بواقع (10) كليات من التخصص العلمي و (7) كليات من التخصص الإنساني، بلغ عدد الطلبة من التخصص العلمي (10370) طالب وطالبة في حين بلغ عدد الطلاب في التخصص الإنساني (11495) طالباً وطالبة. والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

مجتمع البحث أسماء كليات جامعة كركوك وأعداد طلبتها في الدراسة الأولية الصباحية موزعاً بحسب الجنس والتخصص للعام الدراسي(2024-2025)

ت	التخصص	الكلية	الجنس		المجموع الكلي	
			الذكور	الاناث		
1	العلمي	الطب	612	876	1488	
2		طب الاسنان	179	363	542	
3		الطب البيطري	77	121	198	
4		التمريض	588	87	675	
5		الهندسة	415	1396	1811	
6		العلوم	615	1090	1705	
7		الزراعة	134	158	292	
8		الصيدلة	278	589	867	
9		التربية الصرفة	694	1160	1854	
10		علوم الحاسوب	488	450	938	
	المجموع (10) كليات			4080	6290	10370
11	الانساني	القانون	824	578	1402	
12		الادارة والاقتصاد	1012	782	1794	
13		التربية للعلوم الإنسانية	1905	2942	4847	
14		تربية بنات	316	1383	1699	
15		التربية الرياضية	491	193	684	
16		التربية الأساسية	220	143	363	
17		الادب	264	442	706	
	المجموعة (7) كليات			5032	6463	11495
	المجموعة الكلي (16) كلية			9112	12753	21865

ثانياً : عينة البحث:

أ- عينة البحث ككل : -

بعد تحديد مجتمع البحث اختيرت عينة البحث الحالي بطريقة طبقية عشوائية موزعة بحسب متغيرات (التخصص والجنس)، إذ تألفت العينة التطبيق النهائية من (300) طالب وطالبة بنسبة (23%) تقريباً،

اما عينة التمييز فكانت (300) طالباً وطالبة ،وعينة الاستطلاعية مكونة من (40) طالبٍ وطالبة ،و(60)عينة الثبات ،أصبح المجموع(800) طالبٍ وطالبة من مجتمع البحث.

ب - عينة التطبيق النهائي :-

وللحصول على عينة ملائمة للبحث الحالي، استخدم الباحث الطريقة الطبقيّة العشوائية في اختبار عينة البحث الحالي وذلك لسعة حجم المجتمع، لذا تم اختيار (6) كليات عشوائياً من كليات جامعة كركوك منها (3) كليات علمية و (3) كليات انسانية ثم اختير عشوائياً من قسم واحد من اقسام كلية من تلك الكليات وبعدها اختير المرحلة الثالثة من كل قسم يمثل عينة البحث الكلية البالغة (300) طالب وطالبة وبواقع (150) طالب وطالبة من التخصص العلمي و (150) طالباً وطالبة من التخصص الانساني. الجدول(2)يوضح ذلك

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث النهائي بحسب(التخصص ،والجنس)

المجموع التخصص	الجنس		الكلية	ت
	الذكور	الاناث		
50	25	25	الهندسة	1
50	25	25	العلوم	2
25	25	25	التربية الصرفة	3
150	75	75	مجموع الكليات العلمية	
50	25	25	التربية	4
50	25	25	تربية بنات	5
50	25	25	الادب	6
150	75	75	مجموع الكليات الإنسانية	
300	150	150	المجموعة الكلي (6) كليات	

ثالثاً : أداة البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث اعداد مقياس الإجهاد الأكاديمي وعلى النحو الآتي :

لقياس الإجهاد الأكاديمي تتطلب توافر أداة تقيس هذا المتغير، لذلك فقد اعتمد الباحث الاجراءات الاتية في اعداد المقياس:

تحديد المفهوم المراد قياسه (الإجهاد الأكاديمي)

حدد ديديان مفهوم الإجهاد الأكاديمي وهو الضغط النفسي والانفعالي والتوتر الذي يحدث بسبب كثرة التكاليف الأكاديمية والرغبة في الاداء الجيد وضيق الوقت ، وتجاوز تلك التكاليفات عن القدرات المعرفية للمتعلم . (1 , 2008 , Dedyn)

وقد اطلع الباحث على عدة مقاييس للإجهاد الأكاديمي للإفادة من دراسات الباحثين السابقين في هذا المجال ومن هذه المقاييس:-

1- اطلع الباحث على مقياس عبيدات 2020 .

2- مقياس درادكه 2018 .

3- مقياس القرعان 2020 .

4- مقياس جبريل وبدوي 2015 .

وجدت الباحث أنه من الأفضل إعداد أداة لقياس الإجهاد الأكاديمي لمحدودية المقاييس المحلية والعربية واعتمادها على المقاييس الأجنبية التي قد تكون غير مناسبة لاختلاف الثقافات والبيئات التي أجريت فيها عن ثقافة مجتمعنا وظروفه، وقد حرص الباحث على اعداد المقياس تتوفر فيه شروط بناء المقاييس العلمية من صدق وثبات وتمييز وفيما يأتي عرض تفصيلي لاعداد هذا المقياس :

1 - إعداد مكونات المقياس: بعد أن جرى تحديد التعريف النظري للإجهاد الأكاديمي حدد مكونات أساسية يشتمل عليها مفهوم الإجهاد الأكاديمي وهذه المكونات هي :

1-المجال المعرفي: ويشير هذا البعد الى فقدان القدرة على التفكير المنطقي تجاه متطلباته الدراسية وإحساسه بالعجز والفشل في تحقيق أهدافه الدراسية نظراً لضعف تقييمه لذاته وعدم الرضا عن تقييم أعضاء هيئة التدريس لمهام الطالب الأكاديمية.

2-المجال الانفعالي: ويشير هذا الجانب الى التأثير العاطفي والوجداني الذي يشعر فيه الطالب بالتعب والتوتر والإستنزاف من كثرة المهام والأعباء الدراسية مع عدم القدرة على بذل الجهد خلال الأوقات الصعبة .

3-المجال المتعلق بالمناهج والأساتذة: هو نوع من الضغط النفسي والعقلي الذي يعاني منه الطلاب بسبب كثافة المناهج الدراسية او صعوبتها او نتيجة لطريقة التدريس والتعامل من قبل بعض الأساتذة .

٢ -إعداد فقرات المقياس: بعد تحديد مكونات مقياس الإجهاد الأكاديمي قام الباحث بصياغة(47) فقرة ،بواقع(17) فقرة للمجال المعرفي، و(14) فقرة للمجال الانفعالي، و(16) فقرة للمجال المتعلق بالمناهج

والأساتذة، ولكلّ فقرة(5) بدائل وهي(تطبق علي تماماً ، تطبق علي دائماً، تطبق علي احياناً ، لا تطبق ، لا تطبق ابدأ).

3- **تعليمات المقياس:** تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء استجابته على فقرات المقياس (أبو حويج وآخرون ، ٢٠٠٢ : ١١٣)، وضح الباحث كيفية الإجابة وطريقة الإجابة للطلبة.

4- **الصدق الظاهري للمقياس:** يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات والمقاييس النفسية ،ومن أجل أن يوصف الاختبار بأنه صادق لا بد أن تتوفر فيه مؤشرات كثيرة تشير إليه وكلما زادت المؤشرات لمقياس معين زادت ثقتنا به. (Anastasi & Urbina,1997 :141) ولعرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة المدروسة تم عرضها بعد صياغتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاصات النفسية والمقاييس التربوية وذلك لبيان مدى صلاحيتها وسلامة صياغتها وملاءمتها للمجال الذي وضعت من أجله وقد بلغ عدد الخبراء المحكمين (20) خبيراً ، كما موضح في ملحق (٢) وعلى ضوء آرائهم ومناقشاتهم فقد استبعد الباحث (5) فقرات وهي (1 ، 14 ، 25 ، 40 ، 42) واقترح تعديلات لغوية على بعض فقراته وصادق على بدائله واصبح المقياس (42) فقرة. والجداول (٣) توضح ذلك.

جدول (3)

الخبراء الموافون وغير الموافين وقيمة مربع كا² على صلاحية مقياس الإجهاد الأكاديمي النسبة المئوية

الفقرات	الموافقين	النسبة	غير الموافين	النسبة	قيمة مربع كا ² المحسوبة
1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12, ,13,15,16,17,18 19,20,21,22,23,24,26,27 28,29,30,31,32,33, ,34,35,36,37,38,39	19	0,95	1	0,05	16,2
,41,43,44,45,46,47	18	0,90	2	0,10	12,8
الفقرات التي سقطت من الخبراء 1،14،25،40،42	14	0,70	6	0,30	2,12

5- **تصحيح المقياس** : لقد تمت صياغة فقرات المقياس وجرى إعداد مفتاح تصحيح للمقياس بحيث تحصل الإجابات(تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق ، لا تنطبق ابداً) على (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) الترتيب.

6 - **التطبيق الاستطلاعي**: للتحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائله للمستجيب وحساب الوقت المستغرق في الاستجابة عن فقرات هذا المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على(40) طالب وطالبة اختيروا بطريقة طبقية عشوائية متساوية وقد تبين للباحث أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة على الفقرات(20-25) دقيقة وبمدى(20) دقيقة.

7-التحليل الإحصائي:

يشير أيبيل إلى أن التحليل الإحصائي للفقرات يعد أداة فعّالة لتحسين الاختيار في تجميع مجموعة من الفقرات عالية الجودة بحيث تكون دقيقة في قياس ما وضعت من أجل قياسه، (Ebel، 1972 :225) ولقد استعمل الباحث أسلوبين لتحليل الفقرات إحصائياً هما:

أ-حساب القوة التمييزية للفقرات :

تشير القوة التمييزية للفقرة إلى قدرة الفقرة على التمييز بصورة صحيحة بين المفحوصين من حيث امتلاكهم للسمة أو الخاصية التي يقيسها الاختبار (Anastasi&Urbina ،1997 :180 -181) ولأجل التحقق من ذلك قام الباحث بالخطوات الآتية:

1-اختيار عينة طبقية عشوائية: بلغت العينة (300) طالب وطالبة من كليات جامعة كركوك.

2- طبق المقياس: ملحق (3) على أفراد العينة ثم صُححت الإجابات ورتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة من الدرجات الفعلية .

3 -اختيرت نسبة:(27%) العليا و(27%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اعتمد الباحث على هذه النسبة ؛لأنّها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز(Anastasi,&Urbina,1997:180-181) وقد اشتملت المجموعتان على(162) استمارة وتضمنت (81) استمارة في كلّ مجموعة.

4-قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكلّ فقرة من فقرات المقياس، وعدت القيمة الثانية مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية(1,96) وأظهرت النتائج إنّ جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة(0,05) وبدرجة حرية (214) ماعدا الفقرات (4 ، 22) .

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يُعد أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يهتم بمعرفة كون كلِّ فقرةٍ من فقرات المقياس تسير في الإتجاه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا، فهي تمتاز بأنها تُقدّم لنا مقياساً متجانساً (عبد الرحمن ، 1997 : 207) ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخراج معامل الارتباط لاستمارات عينة التحليل الإحصائي والتي تكونت من (300) طالب وطالبة استمارة وجرى إيجاد معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Person) بين درجات العينة على كلِّ فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ووفقاً لمعيار أبيل (1975 ، EBEL)، وتبين ان جميع الفقرات معامل ارتباطها عال ما عدا الفقرات (4 ، 22) وبذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (40) فقرة.

8- مؤشرات الصدق :

وهو خاصية سيكومترية تكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي أُعد من أجله (عودة والخليلي ، 1993 : 383)، ويعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية، والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها بشكل جيد وللتأكد من صدق المقياس الحالي فقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى بنوعيه:

1- الصدق المنطقي: وجرى ذلك عن طريق تحديد مفهوم الإجهاد الأكاديمي وتحديد مكوناته واعداد الفقرات لكل مكون.

2 - الصدق الظاهري: وجرى ذلك عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (3) وذلك بهدف تقويم صلاحية الفقرات وملاءمتها لمكونات المقياس في قياس ما أعد لقياسه وكما أشرنا إليه في الخطوات السابقة.

9- ثبات المقياس: (Reliability)

يقصد بثبات درجات الاختبارات مدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها، فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس، ويشير الثبات إلى اتساق درجات المفحوصين عبر التطبيقات المتكررة لنفس الاختبار أو الصيغ المتكافئة له، والمصدر الرئيسي لعدم اتساق الأداء على الاختبار هو أخطاء القياس العشوائية، بتعبير بسيط فإن الثبات يشير إلى الحصول على نفس الدرجات في مختلف ظروف تطبيق الاختبار (إعادة التطبيق، اختلاف صيغ الاختبار، اختلاف البنود، اختلاف التقديرات) على نفس عينة الأفراد والتي يتطلبها أي مقياس التمتع به ليكون صالحاً للاستعمال. (الامام وآخرون ، 1990 : 142) أي ان المقياس الجيد هو المقياس الذي يعطي النتائج

نفسها في كل مرة يعتمد عليه، بغض النظر عن الفرد القائم بعملية القياس. (مجذوب ، 2003 : 126)
ولحساب معامل الثبات قام الباحث بتطبيق مقياس الإجهاد الأكاديمي على عينة بلغت (60) طالباً وطالبة
اختيروا بطريقة طبقية عشوائية.

وقد اعتمد الباحث طريقتين في حساب ثبات المقياس وهي كما يلي :

1-طريقة إعادة الاختبار (Test Re-test):

بعد التطبيق الأول بأسبوعين إذ أُعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين الأول والثاني، إذ بلغ معامل الثبات (0.89) وهو معامل جيد ، إذ يشير (عيسوي ، 1985 : 58) إلى أنّ معامل الارتباط يجب أن يتراوح بين (0 ، 90 - 0 ، 70) إذا أُريد وصف الأداة بأنّها ذات ثباتٍ مقبولٍ (عيسوي، 1985 : 58).

2-طريقة الفا كرونباخ (Cronbach -Alpha):

جرى استخراج ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي بطريقة معامل (الفا -كرونباخ) والتي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس وقد بلغ معامل ارتباط الثبات بهذه الطريقة (0.87) وهو معامل جيد يشير الى تجانس المقياس.

الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية سواء في إجراءات البحث أم في تحليل نتائجه علماً أنّه قد جرت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة البيانات إحصائياً بالحاسبة الإلكترونية وهي

1-الاختبار التائي لعينة واحدة (T - Test) :

2-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T - Test):

3- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient):

4-مربع كأي (Chi- square):

5-معامل الفا كرونباخ (Cronbach Alpha):

6-الوسط الحسابي (Arithmetic mean):

الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الأول : التعرف على مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

يوضح الجدول (11) إنَّ المتوسط الحسابي لأفراد العينة على الاختبار التائي لعينة واحدة كان (142,35) درجة والانحراف المعياري (22,74) درجة عند مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (120) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين أنَّ القيمة التائية المحسوبة (17,58) هي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (299). كما موضح في الجدول (11)

جدول (11)

الاختبار التائي لعينة واحدة لأفراد العينة على مقياس الإجهاد الأكاديمي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة						
0,05								
دالة	1,962	17,583	299	120	22,74414	142,3563	300	الكلية

وتبين من خلال النتائج ان طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من الإجهاد الأكاديمي وذلك لكثرة المهمات الدراسية والضغوط التي يتعرض لها الطلبة سواء كانت أكاديمية او نفسية او اجتماعية ويكون له تأثير سلبي على شخصية الطالب بشكل عام حيث تشير نظرية التقييم المعرفي (لازاروس وفولكمان) ان شدة الإجهاد ترتبط بكيفية ادراك للموقف المجهد وعلاقته به ، اذ يرى ان الفرد يدرك الموقف على انه مهدد او يحمل في طياته مؤشرات تؤدي الى عدم استقرار افعاله مما ينجم عم ضغوط ومحاولات للتعامل مع الموقف وتوقع التغيرات النفسية التي تتجم عنه .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الفروق في الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) .

من الجدول (12) تبين أنَّ الوسط الحسابي للذكور على مقياس الإجهاد الأكاديمي هو (141,86) درجة، وانحراف معياري (22,38) درجة ، وبينما كان الوسط الحسابي للإناث (142,85) درجة وانحراف معياري (23,16) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أنَّ القيمة التائية المحسوبة

(0,38) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298) و ذلك موضح في الجدول (12) يبين ذلك .

جدول (12)

مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور -إناث)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1,962	0,388	298	23,16042	142,8500	150	الاناث
				22,38190	141,8625	150	الذكور

وتبين من خلال الجدول أعلاه بأن متغير الجنس لا يلعب دوراً في مستوى الإجهاد الأكاديمي حيث ان كلا الجنسين يتعرضون لنفس المواقف والبيئة الأكاديمية والضغط والإجهاد سيكون مشترك لكلا الجنسين.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي -إنساني).

من الجدول (13) تبين أنّ الوسط الحسابي للتخصص العلمي على مقياس الإجهاد الأكاديمي هو (143,93) درجة والانحراف المعياري (23,32) درجة، بينما كان الوسط الحسابي للتخصص الانساني (140,78) درجة والانحراف المعياري للتخصص الانساني (22,11) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أنّ القيمة التائية المحسوبة (1,24) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (218) ويدل هذا على عدم وجود فروق . كما موضح في الجدول (13).

جدول (13)

مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي -إنساني)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1,962	1,240	298	23,32114	143,9313	150	العلمي
				22,11282	140,7813	150	انساني

وتبين من خلال الجدول أعلاه ان متغير التخصص سواء العلمي او الإنساني لا يتأثر بمتغير التخصص كلاهما يتعرض الى مواقف قد تكون متشابهة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة .

التوصيات:

في ضوء النتائج السابقة ، يوصي الباحث بما يلي:-

- 1- نوصي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بتنظيم ندوات ومحاضرات حول الإجهاد الأكاديمي وجعله واضحاً لدى الطلبة الجامعة.
- 2- نوصي الجامعات الإستفادة من مقياس البحث الحالي في المجالات البحوث العلمية .
- 3- الإستفادة من مقياس البحث الحالي في المجالات التربوية والتعليمية.
- 4- الإستفادة من المقياس للكشف عن الطلبة الذين يعانون من الأجهاد الأكاديمي.

المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث الآتي:

- 1- إجراء دراسة عن الإجهاد الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- 2- فاعلية برنامج ارشادي لخفض الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- 3-الإجهاد الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة.

References

First: Arabic source

1. Abu Huwajj, & Others. (2002). Measurement and Evaluation in Education and Psychology (1st ed.). International Scientific Publishing and Distribution House, Amman.
2. Al-Bairqdar, Fadel. (2012). Psychological Stress and Its Relationship to Psychological Hardiness Among a Sample of Students at the College of Education. Journal of Basic Education Research, 11, University of Mosul.
3. Al-Halabi, Hanan. (2018). The Effectiveness of a Selective Counseling Program in Reducing Academic Stress and Its Impact on Self-Esteem Among Failing Female Students at Qassim University. International Journal of Educational and Psychological Sciences, 14, 75.
4. Al-Mo'min, Ali Moammar. (2008). Research Methods in Social Sciences (1st ed.). Arab Group for Training and Publishing, Cairo.
5. Al-Obaidi, Sabah Marshoud. (2023). Self-regulated Learning among University Students , Tikrit University Journal for Human Sciences.
6. Awda, Ahmad Salman & Al-Khalili, Khalil Youssef. (1993). Statistics for Researchers in Education and Human Sciences. Dar Al-Amal Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
7. Ben Younes, Mohammad. (2008). Physiological Foundations of Behavior. Dar Al-Shorouk, Amman.
8. Dajani, Deweyld Van Dalen. (2003). Research Methods in Education and Psychology (3rd ed., Trans. by Sayed Ahmed Othman et al.). Anglo Egyptian Press, Cairo.
9. Imam, Mustafa Mahmoud, & Others. (1990). Measurement and Evaluation. University of Baghdad, Dar Al-Hikma Printing and Publishing.
10. Jamil, Siri Asaad, Al-Taei, Hamid Aswad (2022). Measuring the psychological empowerment of primary school teachers in the Shirqat district, Tikrit University Journal for Human Sciences, Volume (29), Issue (12), Part Three.
11. Majzoub, Farouk. (2003). Methods and Methodology of Research in Psychology. Publishing and Distribution Press Company.
12. Merfat Mahmoud Ali. (2018). Developing Self-Regulated Learning Skills. De Bono Center for Teaching Thinking, Jordan.
13. Naemi, Muhannad Abdul Sattar. (2014). Psychological Measurement in Education and Psychology. Central Press, University of Diyala, Iraq.

14.Saad, Abdul Rahman. (1997). Psychological Measurement (1st ed.). Al-Falah Library for Printing and Publishing, Kuwait.

15.Abdel Fattah, Fawqia. (2005). Cognitive Psychology: Between Theory and Application (1st ed.). Arab Thought House, Cairo, Egypt.

Second: English References

1. Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological Testing (7th ed.). New York: Prentice Hall.
2. Cohen, S. (1986). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98.
3. Ebel, R. L. (1972). *Essentials of Educational Measurement*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
4. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*.
5. Lazarus, R. S. (1976). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
7. Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87–99.
8. Rice, V. (2012). *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* (2nd ed.). New Delhi, London: SAGE Publications.
9. Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1986). Life crises and personal growth. In R. H. Moos (Ed.), *Coping with Life Crises: An Integrated Approach*. New York: Springer.
10. Shaw, M. E. (1982). Scales for the Measurement of Attitude. New York: McGraw-Hill. In R. W. J. Newfield (Ed.), *Psychological Stress and Psychopathology*.
11. Wilks, S. E. (2007). Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
12. Winter, A., et al. (1996). *Building Brain Capacity* (Kamal Qutmawi, Trans.; 1st ed.). Latakia, Syria: Dar Al Hiwar for Publishing and Distribution.