الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية
لدى طلبة الدراسات العليا

إعداد

أ. م. د / حسام إسماعيل هيبة
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية جامعة عين شمس

د/ نورا محمد عرفة
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة عين شمس

أ/ شيماء أحمد عبد الحميد خليفة
باحثة ماجستير
بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

المستخلص :

هدف هذا البحث إلي إعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة في مرحلة الدراسات العليا ، وقد تم إعداده بواسطة الباحثة ، وقد طُبق مقياس الضغوط الأكاديمية علي عينة قدرها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا ، وقد تكون المقياس من خمس أبعاد هي (صعوبة توافر المراجع العلمية ، الإحباط ، الطموح المبالغ فيه ، ضيق الوقت ، والضغوط المتعلقة بالأساتذة) وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام الاتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبُعد بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً ب Spss V.22، واستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس ، وقد أسفرت النتائج أنه علي درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق علي العينة المعينة للبحث .

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا

أ. م. د / حسام إسماعيل هيبة
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية جامعة عين شمس

د/ نورا محمد عرفة
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة عين شمس

أ/ شيماء أحمد عبد الحميد خليفة
باحثة ماجستير
بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

مقدمة :

لابد أن نسلم أن الضغوط من صميم الحياة .. حتى قيل أن حياة بلا ضغوط تعنى الموت .. ولا نتصور كيف تكون الحياة و فيما يتميز الناس بدون القدرة علي مواجهة الضغوط المختلفة (محمود عطية ، ٢٠١٠ : ٢٠٠) .

وتسهم الضغوط الأكاديمية في إحداث بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالدراسة الجامعية ، بالإضافة إلي أنها تعيق تكيف الطالب مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك نظراً لما لها من تأثير خارجى وداخلى علي حياته اليومية ، والتى قد ينتج عنها ضعف القدرة علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه من جانب أوأكثر من جوانب حياته (Glozah, 2014 : 35) .

وتعد الضغوط الأكاديمية من المفاهيم الأكثر تأثيراً سلبياً علي سلوك الطالب في المرحلة الدراسية ، فهي تعيق الطالب عن التكيف النفسي ، وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة، وعدم القدرة علي الرضا و السعادة في الحياة ، وربما تدفعه إلي اليأس و الاستسلام لأحلام اليقظة والشرود (Azila- Gbettor , Atatsi, Danku & Soglo , 2015 : 72) .

ولقد أصبحت الضغوط الأكاديمية سمة من سمات الحياة الأكاديمية الجامعية تساير التغيرات المتزايدة في العلوم والمناهج الدراسية ، ويعانى الكثير من الطلاب بالصفوف الأولى في المرحلة الجامعية من تلك الضغوط الأكاديمية المرتبطة بصورة مباشرة بتدنى التحصيل الدراسي بمواد معينة ، وربما يرجع ذلك إلي قلة خبرتهم في مواجهة تلك الضغوط والتغلب عليها (عصام على الطيب و غادة محمد حسني ، ٢٠١٧ : ٤) .

وتمثل الجامعة مصدراً للضغوط الأكاديمية ، فغالباً ما يشعر الطالب بالضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية ، ومع المواقف الدراسية المختلفة كالزملاء ، والأساتذه وكل المشكلات الدراسية التى تواجهه و تؤثر عليه بصورة أوبأخرى ، كما أن هناك مصادر أخرى كثيرة للضغوط الأكاديمية منها المصادر الشخصية كالمشكلات الخاصة بالطلبة وسؤ التكيف المدرسي (الجامعى) ، وغالبا ما يغرق الطلاب في أحلام اليقظة مما يعيق السير الفعال للعملية التعليمية ويؤدى إلي الشعور بالملل والضيق ، ويعد التفكير في المستقبل من الأسباب المؤدية للقلق لدى الأفراد ويساعد في ذلك خبرات الماضى المؤلمة ، وضغوط الحياة العصرية ، وطموح الإنسان وسعيه المستمر إلي تحقيق ذلك (أبو قورة و كوثر محمد ، ٢٠١٩ : ٢٣٣) .

وتختلف مصادر الضغوط الأكاديمية من طالب لآخر طبقاً لمدى إدراكه للموقف الذي يتعرض له فيدرك الموقف الذي يمر به كضغط عندما يشعر أن متطلباته تفوق قدرته علي مواجهة الموقف أو التعامل معه وتسبب شدة الضغوط الأكاديمية التى يتعرض لها الطالب عدة تأثيرات سلبية ، حيث أن الطالب الذي يعيش في الضغوط بشكل متكرر تجعله يختلف عن الآخرين من النواحى ، و المعرفية ، و الانفعالية ، و السلوكية (سواسي آمنة ، ٢٠١٩ : ٣٢) .

كما تؤثر الضغوط الأكاديمية علي النواحى الفسيولوجية للفرد ، فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء ، و خلل في إفراز الغدد كارتفاع نسبة الكلسترول في الدم واضطرابات في الهضم ، كما أجمعت معظم الدراسات علي أن الضغوط الأكاديمية لها أثار سلبية علي الطالب و تظهر في شكل إختلال الآليات الدفاعية و انهيارها ، حيث يكون الفرد سريع الانفعال تحت الضغوط كما يتميز بالشعور بالقلق وعدم الراحة مع فقدان الثقة بالنفس ، وتؤثر الضغوط الأكاديمية أيضاً علي النواحى الاجتماعية و تشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة علي تحمل المسؤولية والفشل في آداء الواجبات ، وهناك آثار معرفية للضغوط الأكاديمية تؤثر علي البناء المعرفي للفرد ، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير مرتفعة و تظهر هذه الآثار في : نقص الانتباه وصعوبة التركيز ، وتدهور الذاكرة ، وفقدان القدرة علي التقييم المعرفي ، واضطراب التفكير (عبد الرازق و محمد مصطفى ، ٢٠١٢ : ٥٠٧) .

وبالرغم من الأهمية الكبيرة لمشكلة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا وكيفية التعامل معها بالشكل الصحيح ، فقد وجدت الباحثة ندرة في الأبحاث و الدراسات العربية التي تناولت الضغوط الأكاديمية وكيفية التعامل معها لدى طلبة الدراسات العليا .

مشكلة البحث :

علي الرغم من توافر عدد من المقاييس العربية التي تناولت الضغوط الأكاديمية إلا أنه لم تتوافر المقاييس التي سلطت الضوء علي الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا وذلك في حدود علم الباحثة ومن ثم تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في إعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا ، والتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية .

أهداف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلي إعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا ، والتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق – الثبات) لمقياس الضغوط الأكاديمية .

أهمية البحث :

تتحدد أهمية الدراسة كالتالى :

أولاً: الأهمية النظرية :

تكمن أهمية الدراسة في تقديم معلومات عن بعض الضغوط الأكاديمية كصعوبة توافر المراجع العلمية ، والإحباط ، والطموح المبالغ فيه ، وضيق الوقت ، والضغوط المتعلقة ببعض الأساتذة ، وأيضاً في إعداد أداة تتميز بمصدقيتها من حيث مراعاتها لخصائص مرحلة الدراسات العليا التي سوف تستهدفها الدراسة علي اعتبار أنها مرحلة مرتبطة بالطموح وبناء مستقبل علمي يسعى الفرد من خلاله إلي تكوين حياة علمية وعملية تساعده علي توسيع آفاقه الوظيفية و إتاحة فرص عمل أفضل ، كذلك أيضاً رفع الثقة بالنفس عند دخول سوق العمل نظراً لامتلاك المعرفة اللازمة في مجال التخصص .

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

تسعى هذه الدراسة إلي الاستفادة من النظريات والمفاهيم العلمية والدراسات السابقة في تصميم مقياس للضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا ، والذي يمكن أن يمثل إضافة لمكتبة

المقاييس النفسية في مجال تشخيص الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين ، تمهيداً لإعداد برامج إرشادية في مجال الدراسات العليا ، و برامج للطلاب و الباحثين المتقدمين لمرحلة الدراسات العليا لتوعيتهم و تعريفهم بالطرق والأساليب الصحيحة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية في مرحلة الدراسات العليا من أجل تعزيز فهمهم وإدراكهم لطبيعة الضغوط التي يمكن أن تواجههم وكيف يتجاوزونها بحيث يكونوا قادرين علي تحقيق أهدافهم العلمية .

مصطلحات البحث:

يتحدد البحث بالمصطلحات التالية :

الضغوط لأكاديمية Academic Pressures :

تعرف الباحثة الضغوط الأكاديمية بأنها "مصادر ضاغطة يتعرض لها الطلاب في مجال الدراسات العليا ومنها صعوبة توافر المراجع العلمية ، والإحباط المرتبط بالفشل الأكاديمى ، والطموح المبالغ فيه والذي يتعارض مع القدرات العقلية والمادية للطالب ، وضيق الوقت ، فضلا عن بعض الضغوط المتعلقة ببعض الأساتذة . " وهي كما تقيسها عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية و الذي يشمل الأبعاد التالي ، صعوبة توافر المراجع العلمية ، الإحباط ، الطموح المبالغ فيه ، ضيق الوقت ، والضغوط المتعلقة بالأساتذة و تتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد الباحثة .

و فيما يلى التعريف الإجرائى لكل بُعد من أبعاد المقياس :

أ- صعوبة توافر المراجع العلمية :

تعرف الباحثة الضغوط المتعلقة بصعوبة توافر المراجع العلمية بأنها " نقص ملحوظ في مصادر المعرفة من كتب ومراجع علمية كمصدر أساسي للعديد من الدراسات ، وما يترتب عليها من عجز واضح في الخدمات المقدمة من المكتبات من تصوير ونسخ وطباعة ، وافتقار معظم المكتبات لنظام الفهرسة ، مع نقص الخبرة في التعامل مع المواقع الألكترونية الخاصة بالأبحاث العلمية ، فضلاً عن بُعد أماكن المكتبات عن بعضها"

ب- الإحباط :

تعرف الباحثة الإحباط اجرائياً بأنه " هو حالة من اليأس وخيبة الأمل وعدم القدرة على تحقيق الأهداف قد تصل بالفرد إلى حد الاستسلام والانطواء وعدم الرغبة في مواصلة الأعمال نتيجة لخبرات فشل سابقة "

ج- الطموح المبالغ فيه :

تعرف الباحثة الطموح المبالغ فيه إجرائياً بأنه " " هو وضع أهداف غير واقعية نتيجة للثقة بالنفس بشكل مفرط ، والمبالغة في تقدير القدرات قد يعيق الأداء الأكاديمى ويجعل الشخص غير قادر على تقييم إمكانياته بشكل صحيح والنتيجة هى الفشل فى تحقيق الأهداف . "

د- ضيق الوقت :

تعرف الباحثة الوقت إجرائياً بأنه "عدم اتساع الوقت لانجاز الأعمال في الوقت المحدد لها ، وذلك لعدم استغلاله الاستغلال الأمثل ، لذا فمن الضرورى إدراك أهمية الوقت وكيفية تنظيمه وتحديد الأولويات والحد من الوقت المهدر"

هـ- الضغوط المتعلقة بالأساتذة :

تعرف الباحثة الضغوط المتعلقة بالأساتذة إجرائياً بأنها " توتر العلاقة بين الأستاذ الجامعى والطالب نتيجة التعامل غير المناسب مع الطالب أوقلة إدراك الطالب بطريقة التواصل مع الأساتذة كما أن بعض الأساتذة لا يقدمون أى مساعدات علمية أوإرشادية للطلاب ، فضلاً عن أن بعض الأساتذة يصعب التعامل معهم بشكل منتظم"

الإطار النظرى :

الضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان ، ويمكن لأى عرض أن يكون لفترة قصيرة مؤشراً علي ضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها ، وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك ، من الطبيعي أن يكون الطلبة قلقين ومضطربين أمام الحوادث المهمة التي قد تصادفهم بين الحين والآخر ، ولا يزال هذا القلق والضيق شيئ طبيعي لديهم ، أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة ومتزايدة ، فإنها تصبح آنذاك دلائل علي ضغط نفسي مزمن و ضار (إسماعيل محمد طنجور ، ٢٠٠٧ : ٧٤-٧٩) .

ويعرف معجم علم النفس والتحليل النفسي الضغط بأنه "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أوجزء منه . وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر ، أوتشويهاً فى تكامل شخصيته . وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد . وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدنى والنفسي للفرد . والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب مُلح فوق حدود استطاعته ، أوحين يقع فى موقف صراع حاد . ومصادر الضغوط فى حياة الفرد متعددة ،

فقد ترجع لمتغيرات بيئية . كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه ، أوطريقة إدراكه للظروف من حوله . وإذا ترتب علي الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد ، فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إذا لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد (معجم علم النفس والتحليل النفسي ، ١٩٨٩ : ٢٥٦) .

أما المعجم الوجيز فيعرفه ، ضغطه ضغطاً أى عصره وزحمه (مجمع اللغة العربية ، ١٩٩٣ : ٣٨١).

وفى اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هى الضواغط Stressor ، والضغط Stress ، والانضغاط Strain ، وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التى توجد فى المجال البيئى والفيزيقى ، والاجتماعى ، والنفسى . والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما . أما كلمة الضغط Stress فتعبر عن الحادث ذاته أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أى أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما ، و يشير مصطلح الانضغاط Strain إلى حالة الانضغاط التى يعانيها و يئن منها الفرد والتى تعبر عن فى الشعور بالإعياء والإنهاك ، أما الاحتراق الذاتى فيعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف ، قلق ، مكتئب ، مشدود، متوتر ، و متوجس (هارون الرشيدى ، ١٩٩٩ : ١٤-١٥) .

كما تُعَرف الضغوط بأنها نتاج التفاعلات بين الأفراد و بيئاتهم بصورة تفوق قدراتهم على التكيف الشخصى و الاجتماعى مما يؤدى لظهور الإجهاد الذهنى و الجسمى و الانفعالى (جيهان سيد بيومى ، ٢٠٠٩ : ١٥٠٠) .

وتعد مؤسسات التعليم العالى مؤشراً لتطوير المجتمع وقدراته المادية و البشرية ، باعتبارها منبعاً للكفاءات والاحتياجات المجتمعية من الموارد البشرية ، القادرة علي الإسهام في تطوير المجتمع وتنميته من خلال مردودها الفكرى وإنتاجها العلمي ، فإنه لابد من العناية بشخصية الطالب الجامعى بشكل متكامل ، ومن جميع أبعادها العقلية ، والجسدية ، والاجتماعية ، والانفعالية ، هذا البناء الذى لابد أن يعتمد علي إمداد الطلبة بخبرات ومهارات تربوية هادفة ، كي يتمكنوا من اكتساب المعارف والقيم والاتجاهات والمهارات المناسبة من خلال الاهتمام بالجانب الأكاديمي والجانب الشخصي في بناء الأجيال وإعدادهم إعداداً سليماً (Benton ,et al 2008:42) .

وتبين أن الضغوط الأكاديمية هي ضغوط لها نفس الأعراض التي تسببها الضغوط النفسية ، إلا أنها ترتبط بالمواقف الدراسية و بالبيئة الجامعية ، سواء ارتبط ذلك بالامتحانات أو نتائجها أو المذاكرة أو العلاقات مع الزملاء و أعضاء هيئة التدريس (Misra et al ., 2000 : 245).

وتعتبر الضغوط ظاهرة عالمية منتشرة ولقد أصبحت من المواضيع المهمة في الأوساط الأكاديمية ، فنجد أنه في المؤسسات الأكاديمية يعتبر طلبة الجامعات عرضة للضغط بسبب طبيعة الحياة الجامعية إذ عليهم المحافظة علي مستوى عالى من التحصيل الأكاديمي بالإضافة إلي التأقلم مع الحياة الجامعية (Backovic et al ,2012 :175) .

كما أم الضغوط الأكاديمية من أهم محطات التطور الأكاديمي والوظيفي للطلبة ، وبناء علي تقرير الجمعية الأمريكية بصحة الطلبة الجامعيين (٢٠٠٦) وجدوا أن الضغوط الأكاديمية كانت هي أكبر عائق دراسي يواجه الطلاب فقد أفاد ٢٢% من الطلبة الجامعيين أن الضغوط الأكاديمية كانت هي السبب الرئيسي وراء حذف مقرر أو الحصول علي درجة منخفضة و من العوامل التي تساعد في تعرض الطلبة للضغوط الأكاديمية هي الشعور بالقلق والخوف وعدم الرضا عن الآداء الأكاديمي وصعوبة المناهج الدراسية ، والقلق من الاختبارات الألكترونية ، وارتفاع توقعات الذات ، والرغبة في التفوق والنجاح والضغوط بسبب احتياج الطلبة إلي الأجهزة الحديثة ، كل هذه الضغوط تمثل مصدراً من مصادر الضغوط الأكاديمية وبالتالى يلجأ الطلبة إلي تعليم طرق أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط الأكاديمية (رشا أحمد محمد ، ٢٠٢١ : ١٣)

ويتضمن الضغط الأكاديمي ثلاث مكونات رئيسية هي : **الإحباط الأكاديمي** : وهو " حالة ناتجة من خلال عدم فهم الطالب للأهداف الأكاديمية المطلوبة " . و **القلق الأكاديمي** : وهو " الخوف من عدم تحقيق الأهداف الأكاديمية المرجوة " . **الصراع الأكاديمي** : و هو "عندما يجد الطالب نفسه تحت مظلة مطالب كثيرة مع ضيق الوقت ، و بالتالى لا يستطيع إكمالها و من ثم عدم قدرته علي تحقيق الأهداف المرجوة " (Wilks , 2008 : 108) .

كما يعرف **محمد مصطفى** (٢٠١٢ : ٣٨) الضغوط الأكاديمية بأنها تقييم معرفي لمجموعة من القدرات والمشاعر التي تكشف عن عجز الطالب لحل مشكلاته الأسرية والتعليمية والمستقبلية والنفسية والفيزيقية.

بينما تعرفها **هالة خير إسماعيل** (٢٠١٤ : ٣٣) علي أنها حالة من التوتر ناشئة عن المتطلبات أوالمتغيرات الدراسية التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لدى الفرد وينتج عنها آثار نفسية وجسمية واجتماعية ، كما أنها قد تؤدى إلي اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية لدى الفرد ، مثل الضغوط الناتجة عن نتائج الدراسة ، الضغوط الشخصية (الذاتية) والضغوط المتعلقة بالأساتذة ، وبالمقررات الدراسية ، وبزملاء الدراسة وبإدارة الوقت ، وبالاختبارات ، وضغوط تتعلق بالبيئة المادية .

مسببات الضغوط الأكاديمية :

تمثل الضغوط المؤثرات الأساسية للسلوك ، وتوجد في بيئة الفرد ، بينما بعضا مادي والآخر بشرى أو شخصي ، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أويبتعد عن هدف خاص به ، وهذه الضغوط تؤدى إلي إما إلي تحقيق وإشباع الحاجات أوتجنب هذا الإشباع ، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري ، والاجتماعي ، والدراسي ، أوالاقتصادي للأسرة الذي يلعب دوراً في ضغوط من نوع ما ، وقد يؤدي إلي التنافر أوالتناغم بين أفراد الأسرة ، وأيضاً إلي ضغوط من أنواع معينة (بطرس حافظ بطرس ، ٢٠٠٧ : ٢٠) .

و للضغوط الأكاديمية العديد من المسببات و التى كان أكثرها تأثيراً علي الطلاب هي الامتحانات و نتائجها ، و المذاكرة للامتحانات ومقدار التعلم ، بالإضافة إلي الضغوط المالية التي تعترض بعض الطلاب ، و عدم وجود الوقت الكافي للدراسة (Abouserie , 1994 : 335) .

وسوف تعتمد الباحثة في هذا البحث خمسة مسببات للضغوط الأكاديمية وهي :

١. **صعوبة توافر المراجع العلمية :**

من الضغوط الأكاديمية التى يعانى معظم طلبة الدراسات العليا منها صعوبة الحصول علي البيانات و المعلومات الدقيقة و عدم توافر خدمات تكنولوجيا الاتصالات و عدم وجود فهرس سنوى للبحوث و محدودية الخدمات المكتبية ، و كل ذلك يؤدى إلي تناول موضوعات بحثية هامشية متناثرة لا يوجد بينها أى نوع من الترابط وهى مجهودات علمية ضائعة (طلال عبد الله، ٢٠٠٢ : ٧) .

وعلي الرغم من أهمية المكتبات والمعامل في الكليات الأدبية والعلمية للبحث والباحثين ، إلا أنها مازالت تعاني نقصاً واضحاً في مراجعها العلمية وأجهزتها وأدواتها ، وتخلفها عن ركب التطور . وتعاني المكتبات العربية بصفة عامة من عدم توافر الكتب ، والمراجع العلمية ، والدوريات اللازمة للتعرف علي أحدث الدراسات في الجامعات الأجنبية ، كما أن معظم المكتبات لا توجد بها التسهيلات المتقدمة كنظام المعلومات والفهرسة المرتبطة به ، والجلسات الإلكترونية، بل وتفتقد أحياناً إلي الخدمات المكتبية البسيطة ، كالنسخ والتصوير وخلافه ، مما يشكل ضغطاً وقلقاً وتوتراً لدي الطلبة في مجال دراستهم بالدراسات العليا (الزائرة المختار ، ٢٠١٣ : ٤٤٦) .

٢. **الإحباط :**

ينتج الإحباط عند عدم إشباع الحاجات الأمر الذي يؤدى إلي إنحراف سلوك الفرد ، وعدم توافقه النفسي والاجتماعي ، فاللفرد حاجات انفعالية أساسية وعدم إشباعها يؤلمه ويسبب له عدم الراحة باستمرار ويدفعه إلي سلوك يخلصه من تلك المشاعر المؤلمة ، لذا ينحرف الفرد عن النمط السوي نتيجة الإحباط الذي يعانيه (دحمانى رمضان ، ٢٠١٦ : ١٠) .

يحدث الإحباط نتيجة عوائق كثيرة مختلفة ، وبعض هذه العوائق خارجية وتنشئ عن ظروف البيئة التي يعيش فيها الفرد كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية التي تعوق الإنسان عن تحقيق رغباته وقد ينشأ الإحباط عن عوائق شخصية (عبد الحميد الشاذلي ، ٢٠٠٢ : ١١) .

ويعرف (عبد الغفار عبد السلام ، ٢٠٠٧ : ٩٠) الإحباط علي أنه "تلك الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد إن واجهه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه"

٣. **الطموح المبالغ فيه :**

حيث أن الشباب يختلف في أنماط الطموح التى يسعون إليها ، فإذا كان البعض له طموحاته الاقتصادية فالآخر له طموحاته الاجتماعية ، بينما البعض الثالث له طموحاته الثقافية ، والرابع له طموحاته المهنية ، وكما أن سمات الشخصية درجات ، والقدرات العقلية درجات ، فإن الطموح أيضاً درجات ، فقد يكون مجرد رغبة في القيام بتحقيق هدف ، وقد يكون على درجة من القوة بحيث يحدد الهدف ، ويعبئ قوى الجسم لتحصيله ، وفي هذه الحالة الأخيرة يقال : إن مستوى الطموح عند الفرد عالٍ أوراقٍ (توفيق محمد ، ٢٠٠٥ : ١٥) .

ويعرف (Rwat & Garg , 2009 : 30) الطموح بأنه "الميل إلي تذليل العقبات وتدريبالقوة والمجاهدة في عمل شيئ بصورة سريعة وجيدة لتحقيق مستوى عالٍ من التفوق علي النفس" .

٤. **ضيق الوقت**

فيعتبر من أكبر مسببات الضغوط الأكاديمية حيث يعانى أغلب الطلاب هدراً كبيراً في الوقت ، سواء كان ذلك بصورة قصدية أو غير قصدية ، أو لافتقارهم لبعض المهارات التى تمكنهم من التحكم بشكل جيد في الوقت هذا المورد المهم و حسن استغلاله ، أو إلي تأثير بعض الظروف و العوامل و الأحداث المفاجئة التى تؤدى إلى اضطراب علة مستوى العمل الأكاديمي (عجيلات عبد الباقى ، ٢٠١٧ : ٧٢) .

و يعرف **راشد على** (٢٠٠٥ : ١٥٦) **الوقت** بأنه " مورد في غاية الأهمية فهو أنفس ما يملك الإنسان لأنه وعاء لكل عمل و كل إنتاج ، و رأس المال الحقيقي للإنسان فرداً أو مجتمعاً"

٥. **ضغوط تتعلق بالأساتذة**

يعانى الطلبة من إمكانية الوصول إلى المشرف كلما احتاجوا إليه وقد ينتج عن ذلك توقف الطالب عن العمل في رسالته لفترة طويلة ، وهذا التوقف قد يثير شعوراً بالشك لدى المشرف في درجة تحمس الطالب للعمل ومن بين الأمور الأخرى انتشار الشعور بين طلاب الدراسات العليا بأنهم لا يتلقون إشرافاً علي رسائلهم فالأستاذ الجامعى قد يعانى من أعباء تعرضه للضغوط لأنه يحتاج إلي إنتاج أبحاث الترقيه وإصدار الكتب و التدريس و تقديم الاستشارات و تولى مهام إدارية ومن ثم يرى أن طلبة الدراسات العليا يستنزفون وقته (خديجة محمد سعيد ،٢٠١٧ : ٢٨٤) .

كما أن بعض جوانب المشكلة راجعة لهيئة التدريس الجامعى بوصفها جزءاً متكاملاً من العملية التعليمية ، إذ تقع علي الإدارة وأعضاء الهيئات التدريسية مسؤولية المواد الدراسية ، ومحتواها ، وعلاقتها بغيرها من المواد (محمد سكران ، ٢٠٠١ : ١٩١-١٩٢) .

طلبة الدراسات العليا :

عرف مسلم يوسف و رائد سليمان (٢٠١٥ : ١١) طلبة الدراسات العليا بأنهم الطلبة الملتحقين في الدراسة في التخصصات المختلفة لمرحلتى الماجستير و الدكتوراة .

أما صالح يوسف الفرهود يعرف طلبة الدراسات العليا (٢٠٢١ : ١٤٧) بأنهم الطلاب و الطالبات الذين وصلوا إلي مرحلة كتابة رسائلهم العلمية (الماجستير و الدكتوراة) في مختلف الجامعات .

وتعتبر الدراسات العليا نواة البحث العلمي بالجامعات لما تشتمل عليه من مواد ومقررات علمية تكسب دارسيها مهارات بحثية إضافة إلى تحقيق متطلبات الدرجة العلمية من الرسائل العلمية التي تتخذ من أساليب وخطوات البحث العلمي منهجاً وتطبيقا لها كما تنهض بدور مهم بإعداد رأس المال البشري القادر علي تنفيذ خطط التنمية بجميع مجالاتها. فإذا كان التعليم عموما يوصف بإنه استثمار وطني فإن الدراسات العليا يمكن أن تكون علي رأس هذا النوع في ظل تصاعد التنافس لبناء مجتمعات المعرفة علي مستوي العالم بتأهيل وإعداد الكوادر البحثية من أجل إنتاج المعرفة وامتلاكه (زكية علي عبد الرحمن ، ٢٠١٧ : ٢١٨) .

وتعمل برامج الدراسات العليا علي تزويد الخرجيين بمهارات و أساليب البحث العلمي ، و التى تؤهلهم لأخذ مواقع ريادية في المجتمعات ، مثل تأييدهم كأعضاء هيئة تدريس في الجامعات ، أو من خلال المشاركة الفعالة في رسم السياسات العامة ، وهذا ما يجعل تطور المجتمعات و رقيها مرهوناً بنجاح هذه المهمة و تحقيق هدف تأهيل الطلبة كباحثين علي مستوي رفيع (فدوى اللبدى وصلاح عدامة ،٢٠٠٤ : ١٦) .

وحتى يتحقق الهدف من هذه الإجراءات فإن العمل علي حل هذه الصعوبات و المشكلات التي تواجة طلبة الدراسات العليا بوجه عام ، و في مجال البحث العلمي بوجه خاص ، لذلك سعت العديد من الدراسات إلي رصد تلك المشكلات والصعوبات علي اختلافها ، وتناولت عدد من تلك الدراسات المشكلات الأكاديمية والإدارية والمالية التى تواجه طلبة الدراسات العليا بشئ من التوسع وتناولت مشكلات البحث العلمى في معرض تناولها لتلك المشكلات الرئيسية (صالح يوسف الفرهود ، ٢٠٢١ : ١٤٣) .

تعقيب علي الإطار النظرى :

من خلال العرض السابق للإطار النظرى يتضح أن الضغوط النفسية بصفة عامة والضغوط الأكاديمية بصفة خاصة ناجمة عن عدم إشباع الحاجات الأساسية مثل تحمل المسؤولية وعدم القدرة علي تقييم السلوك وعدم تقبل الواقع والفشل في تحقيق الهوية ، ولذلك كانت الوسيلة الأنسب هي عمل مقياس للضغوط الأكاديمية لطلبة الدراسات العليا لمعرفة ماهية الضغوط التي تتعرض لها هذه الفئة من الطلاب لما تتسم به هذه الفئة من صفات خاصة باعتبارها الفئة الأكبر سناً بين الطلاب مما يجعل الضغوط الواقعة عليها أكبر ولها أبعاد نفسية أعمق .

دراسات سابقة :

قام (٢٠٠٩) **Chan** بإعداد مقياس للضغوط الأكاديمية والذي يقيس ضغوط الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة والذي يتكون من ٢٣ عبارة موزعة علي خمس أبعاد كالتالى : الإحباط و اشتمل علي ٧ عبارات ، والصراع واشتمل علي ٣ عبارات ، والضغط و اشتمل علي ٤ عبارات ، والتغيرفي الخبرة واشتمل علي ٣ عبارات ، وإلزام الذات و اشتمل علي ٦ عبارات ، وتتم الاستجابة وفقاً لنوذج "ليكرت" الخماسي ، والذي تتطلب الإجابة عنه اختيار واحد من خمسة اختيارات هي (موافق بشدة ، موافق ، إلي حد ما ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وكل اختيار من هذه الاختيارات تأخذ التقديرات (٥،٤،٣،٢،١) علي التوالى ، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات للأبعاد السابقة بين ٠,٥٩ إلي ٠,٧٨ ، أما عن صدق المقياس تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة (ن=١٨٢ معلماً و معلمة بالمرحلة الثانوية) علي استبيان مصادر الضغوط الأكاديمية ٠,٧٣ وهي قيمة مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، وأما ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ ، لتقدير معامل ثبات أبعاد المقياس علي العينة (ن=١٨٢ معلماً ومعلمة بالمرحلة الثانوية) وقد كانت جميعها قيم مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها ، فقد بلغت ٠,٨٨ ، ٠,٨٣ ، ٠,٨٣ ، ٠,٨٧ ، ٠,٨٩ للأبعاد : الإحباط ، والصراع ، والضغط ، والتغير في الخبرة ، وإلزام الذات علي الترتيب .

قامت **سمر عبد العزيز (٢٠١١)** بإعداد مقياس للضغوط الأكاديمية لطلاب الثانوية العامة ، وبلغت عينة الدراسة (١٢٠) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة ، ويتكون المقياس من ٥٢ عبارة سلبية ، موزعة علي أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية وهي (ضغوط الأسرة وضغوط المنهج وضغوط المستقبل وضغوط العلاقة بالمعلم والإدارة والضغوط الفيزيفية وضغوط الزملاء وضغوط الامتحان) ، أما عن ثبات المقياس تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس علي عينة مكونة من ١٢٠ طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة ، وقد تبين أن المقياس يتمتع بمعدلات مرتفعة من الثبات حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٦) و بطريقة التجزئة النصفية (٠,٦٧) بطريقة الإتساق الداخلي ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين مكونات المقياس السبعة وكذلك بين مكونات المقياس والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية ، وقد تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين فقد تكون المقياس من ٦٨ عبارة وبعد العرض علي

المحكمين بلغ عدد مفرداته ٦٦ عبارة ، وتم حساب الصدق أيضاً عن طريق التحليل العاملي لبنود المقياس .

قامت **الزائرة المختار عبد الله (٢٠١٣)** بعمل مقياس للضغوط النفسية والأكاديمية لطلاب الدراسات العليا ، حيث قسمت الباحثة الضغوط إلي محورين هما : الضغوط الأكاديمية والضغوط النفسية ، كما تم تقسيم المقياس بمحورية إلي ثمانية أبعاد ، ثلاث أبعاد لمحور الضغوط النفسية ، وخمسة أبعاد لمحور الضغوط الأكاديمية وهي الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة ، وقد تم تحديد أبعاد المقياس كالتالى : البعد الأول الضغوط الشخصية ، والبعد الثانى الضغوط البيئية ، والبعد الثالث الضغوط المهنية ، والبعد الرابع الضغوط المتعلقة بالأساتذة والزملاء ، والبعد الخامس الضغوط المتعلقة ببرامج الدراسة والمقررات ، والبعد السادس الضغوط المتعلقة بطرائق التدريس و الوسائل التعليمية ، و البعد السابع الضغوط المتعلقة بالتقويم و الامتحانات ، و البعد الثامن الضغوط المتعلقة بالمكتبة ومصادر المعلومات والمعامل وقد انتهى المقياس في صورته النهائية بعد التحكيم والتأكد من الخصائص السيكومترية (الثبات و الصدق) إلي عدد عبارات بلغ ٨٠ عبارة ، موزعة علي ثمانية مكونات فرعية هي : الضغوط الشخصية تتضمن ٢٣ عبارة ، والضغوط البيئية وتتضمن ١٠ عبارات والضغوط المهنية و تتضمن ١١ عبارة ، والضغوط المتعلقة بالأساتذة والزملاء وتتضمن ٦ عبارات والضغوط المتعلقة بالبرامج والمقررات وتتضمن ١٢ عبارة ، والضغوط المتعلقة بطرائق التدريس والوسائل التعليمية وتتضمن ٦ عبارات والضغوط المتعلقة بالتقويم والامتحانات و تتضمن ٦ عبارات والضغوط المتعلقة بالمكتبة ومصادر المعلومات والمعامل وتتضمن ٦ عبارات ، أما عن ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفاكرونباخ للتأكد من ثبات المقياس ، كما تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغت قيمة معامل ألفا لمقياس الضغوط النفسية والأكاديمية ككل ٠,٩٣٣ ، أما عن صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق المحكمين ، حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية علي مجموعة من الأساتذة المحكمين للتعرف علي آرئهم وتعليقاتهم علي المقياس ، وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات ، وحذف بعضها الآخر ، وتراوحت نسبة الإتفاق بين ٧٥%-٩٠% ، كما قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي كمؤشر علي صدق مقياس الضغوط النفسية والأكاديمية ، إذ دلت النتائج علي تمتع المقياس بمعدل صدق عالية بلغت ٩٣% .

قامت (**زينب عبد العليم ٢٠١٤**) بعمل مقياس للضغوط الأكاديمية للدارسين ، ويتكون المقياس من ٥٠ عبارة موزعة علي أربعة أبعاد (الجو الأسرى السائد ويشمل ١٩ عبارة ، التركيز في العمل الأكاديمي واشتمل علي ١١ عبارة ، متطلبات الحياة الأكاديمية واشتمل علي ٩ عبارات ، الأهداف المستقبلية واشتمل علي ٥ عبارات) ووضع أمام كل عبارة ثلاث بدائل الإجابة (تنطبق دائماً و تعطى ثلاث درجات عند التصحيح ، وتنطبق أحياناً وتعطى درجتين ، ولا تنطبق تعطى درجة واحدة) وعند تحديد درجة الضغوط الأكاديمية علي الطلاب تحتسب الدرجة الكلية من خلال الإجابة علي جميع العبارات ، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس علي درجة عالية في الضغوط المدركة بينما تدل الدرجة المنخفضة علي تدنى مستوى الضغوط الأكاديمية المدركة، وتم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه ، وقد تقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا ، وأما ثبات المقياس فقد تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ واتضح أن معامل الثبات الكلى للمقياس ٠,٩١ وهي قيمة مرتفعة جداً ، مما يعنى أن الاختبار ثابت فيما يعطى من نتائج .

قام كل من (**Bedewy & Gabriel (2015** مقياساً لقياس أنماط الضغوط الأكاديمية التي تواجه الطلاب أثناء دراستهم الأكاديمية وهي (ضغط الدراسة ، ضغط الامتحانات ، التوقعات الذاتية الأكاديمية ، ضغط الوقت) وهذا المقياس نوع من التقدير الذاتى الذي يجيب عنه المفحوص في ضوء مقياس خماسي الاستجابة يبدأ (غير موافق بشدة ، غير موافق ، غير متأكد ، موافق، موافق بشدة) ، وبحيث يعطى لكل استجابة درجات كالتالى بالترتيب (١،٢،٣،٤،٥) ومع مراعاة اتجاه العبارة ، ويتكون هذا المقياس من (١٨) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد كالتالى : (٤ عبارات ضغط الدراسة ، ٤ عبارات ضغط الامتحانات ، ٥عبارات التوقعات الذاتية الأكاديمية ، ٥ عبارات ضغط الوقت) ، قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ علي طلبة الجامعة وعددهم (١٠٠) طالباً وطالبة (٤١ طالب ، ٤٩ طالبة) بمتوسط عمرى (٢٠,٥ عاماً) وكانت نتائج معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية جميعها دالة إحصائياً ، حيث كانت كالتالى (٠,٦١ ضغط الدراسة، ٠,٦٤ ضغط الامتحانات ، ٠,٥٨ التوقعات الذاتية الأكاديمية ، ٠,٦٧ ضغط الوقت) ، وأما

صدق المقياس قام الباحثان باستخدام التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية Hottelling، واعتماداً علي محك Kaiser (١,٠) وتم إجراء التحليل العاملى علي (٤٣) عبارة أولية ، وقد تم استخلاص أربعة عوامل تشبعت عليهم (١٨) عبارة تشبعاً مقبولاً طبقاً لمحك جيلفورد (٠,٣).

قامت **رشا أحمد محمد (٢٠٢١)** بإعداد مقياس للضغوط الأكاديمية لطلاب كلية التربية بقنا ، وذلك علي عينة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا الفرقة الثانية والرابعة خلال العام الدراسي ٢٠٢٠\٢٠٢١ ، وتم صياغة ٥٨ عبارة تقيس الضغوط الأكاديمية في ضوء أبعاد المقياس وهي ،(الضغوط التكنولوجية ، والضغوط المادية ، والقلق من الاختبار ، والرغبة في التفوق) ، وقد تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق البناء العاملي فقد تم تطبيق الاختبار علي ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا ، وتم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخدام التحليل العاملي المائل ، وذلك بعد التحقق من صحة فرضيات استخدام التحليل العاملي الاستكشافي ، أما ثبات المقياس استخدمت الباحثة معادلة الفاكرونباخ لحساب معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس .

قام **عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢١)** بإعداد مقياس للضغوط الأكاديمية في بيئة التعليم الألكترونى ، وذلك علي عينة وتم صياغة ٢٤ مفردة تمثل (التعامل مع الأساتذة ، إمكانيات الإنترنت ، طبيعة المادة المقدمة وكيفية تقديمها ، التواصل مع الأساتذة والزملاء ، إجادة التعليم في بيئة التعليم الألكترونى ، الخوف من آداء الامتحانات الكترونياً) وصُححت المفردات في ضوء مقياس ليكرت خماسي الإستجابة وهي بدرجة كبيرة جداً (٥) ، بدرجة كبيرة (٤) ، متوسطة (٣) ، بدرجة قليلة جداً (٢) ، بدرجة قليلة (١) ، وقد تم استبعاد أربع مفردات في تحليل الثبات بالتالى أصبح عدد المفردات ٢٠ مفردة ، وقد حُللت البيانات باستخدام برنامج Spss(26) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ ل ٢٤ مفردة للضغوط الأكاديمية مع اعتبار أن ٠,٧٠ نقطة قطع للثبات المقبول ، وأُجرى التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام طريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد للكشف عن البنية العاملية لمفردات المقياس ، والاعتماد علي معيار أن تكون قيمة الجذر الكامن أكبر من ١,٠ مع التفسير المنطقى والنظري للعوامل الناتجة من التحليل لتحديد عدد العوامل ، وأعتبرت المفردة متشبعة بالعامل إذا زاد حجم التشبع عن ٠,٣٢، وقدرت التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية والالتواء والتفرطح ، واستخدم برنامج MPLUS (7) لإجراء التحليل العاملي التوكيدى ونمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية .

تعقيب علي الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة يمكن استخلاص الآتى :

١. من حيث العينة :

استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من حيث المراحل العمرية حيث تناولت بعض الدراسات الطلاب في المرحلة الجامعية مثل دراسة Chan (2009) وبلغت عينة العينة (١٨٢) طالب وطالبة ودراسة رشا أحمد محمد (٢٠٢١) وبلغت عدد العينة (٢٠٠) طالب وطالبة ودراسة عبد الناصر السيد (٢٠٢١) وبلغت عدد العينة (١٥٠) طالب وطالبة ، ودراسات أخرى تناولت الطلاب في المراحل دون التعليم الجامعى مثل دراسة سمر عبد العزيز (٢٠١١) وبلغت عينة الدراسة (١٢٠) طالب وطالبة ، ودراسة زينب عبد العليم (٢٠١٤) وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) ، ودراسة Bedewy ; Gabriel (2015) وبلغت عينة الدراسة (١٣٠) طالب وطالبة ، ودراسة أخيرة تناولت الضغوط النفسية والأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا مثل دراسة الزائرة المختار عبد الله (٢٠١٣) وبلغت عينة الدراسة (٨٠) طالب وطالبة .

٢. من حيث الأبعاد وعدد العبارات :

استخدمت الدراسات السابقة للمقاييس أبعاد وعدد عبارات مختلفة مثل دراسة Chan (2009) حيث تكون المقياس من (٢٣) عبارة موزعة علي خمسة أبعاد وهي (الاحباط ، الصراع ، الضغط ، التغيرفي الخبرة ، والزام الذات) ، أما دراسة سمر عبد العزيز (٢٠١١) فتكون المقياس من (٥٢) عبارة سلبية موزعة علي سبعة أبعاد وهي (ضغوط الأسرة ، ضغوط المنهج ، ضغوط المستقبل ، ضغوط العلاقة بالمعلم و الإدارة ، الضغوط الفيزيقية ، ضغوط الزملاء ، وضغوط الامتحان) ، أما دراسة الزائرة المختار عبد الله (٢٠١٣) لمقياس الضغوط النفسية والأكاديمية ، تكون المقياس من (٨٠) عبارة موزعة علي ثمانية أبعاد ، ثلاث أبعاد لمحور الضغوط النفسية ، وخمسة أبعاد لمحور الضغوط الأكاديمية وهي الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة وهي (الضغوط الشخصية ، الضغوط البيئية ، الضغوط المهنية ، الضغوط المتعلقة بالأساتذة و الزملاء ، الضغوط المتعلقة ببرامج الدراسة والمقررات ، الضغوط المتعلقة بطرائق التدريس والوسائل التعليمية ، الضغوط المتعلقة بالتقويم والامتحانات ، والضغوط المتعلقة بالمكتبة ومصادر المعلومات والمعامل) ، دراسة زينب عبد العليم (٢٠١٤) لمقياس الضغوط الأكاديمية للدارسين ، تكون المقياس من (٥٠) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد (الجو الأسري السائد ،

التركيز علي العمل الأكاديمي ، متطلبات الحيتة الأكاديمية ، والأهداف المستقبلية) ، أما مقياس Bedewy ; Gabriel (2015) لقياس أنماط الضغوط الأكاديمية ، فتكون المقياس من (١٨) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد هي (ضغط الدراسة ، ضغط الامتحانات ، التوقعات الأكاديمية الذاتية ، وضغط الوقت) ، أما دراسة رشا أحمد محمد (٢٠٢١) لمقياس الضغوط الأكاديمية ، فتم صياغة (٥٨) عبارة تقيس الضغوط الأكاديمية في ضوء أربعة أبعاد وهي (الضغوط التكنولوجية ، الضغوط المادية ، القلق من الاختبار ، والرغبة في التفوق) ، وأخيراً دراسة عبد الناصر السيد (٢٠٢١) لمقياس الضغوط الأكاديمية ، تم صياغة (٢٤) عبارة مقسمة علي ستة أبعاد وهي (التعامل مع الأساتذة ، إمكانيات الأنترنت ، طبيعة المادة المقدمة و كيفية تقديمها ، التواصل مع الأساتذة والزملاء ، إجادة التعليم في بيئة التعليم الألكترونى ، والخوف من آداء الامتحانات ألكترونياً) .

٣. **من حيث النتائج :**

أما من حيث النتائج فتوصلت دراسة Chan (2009) لمقياس الضغوط الأكاديمية إلي النتائج الآتية : أولاً : من حيث صدق المقياس ، فتم تقدير الصدق المرتبط بالمحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة علي استبيان مصادر الضغوط الأكاديمية (٠,٧٣) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، ثانياً : ثبات المقياس ، تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لتقدير معامل ثبات أبعاد المقياس علي العينة ، وقد كانت جميعها قيم مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها ، فقد بلغت (٠,٨٨ ، ٠,٨٣ ، ٠,٨٣ ، ٠,٨٧ ، ٠,٨٩) للأبعاد : الإحباط ، الصراع ، الضغط ، التغير في الخبرة ، وألزام الذات علي الترتيب ، وأما دراسة سمر عبد العزيز (٢٠١١) فكانت النتائج كالتالى ، أولاً : ثبات المقياس ، تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس وقد تبين أن المقياس يتمتع بمعدلات مرتفعة من الثبات ، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٦) ، وبطريقة التجزئة النصفية (٠,٦٧) بطريقة الإتساق الداخلى . ثانياً ، صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين ، وتم حساب الصدق أيضاً عن طريق التحليل العاملى لبنود المقياس ، أما دراسة الزائرة المختار عبد الله (٢٠١٣) فكانت النتائج كالتالى ، أولاً : ثبات المقياس ، قامت الباحثة بحساب ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس ، كما تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا لمقياس الضغوط النفسية والأكاديمية ككل

(٠,٩٣٣) . ثانياً : صدق المقياس ، قاما الباحثة باستخدام طريقة صدق المحكمين ، وتراوحت نسبة الإتفاق بين (٧٥% – ٩٠%) ، كما قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلى كمؤشر علي صدق مقياس الضغوط النفسية والأكاديمية ، إذ دلت النتائج علي تمتع المقياس بمعدل صدق عالية بلغت ٩٣% ، دراسة زينب عبد العليم (٢٠١٤) فكانت النتائج كالتالى ، أولاً : ثبات المقياس ، فقد تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ واتضح أن معامل الثبات الكلى للمقياس (٠,٩١) وهي قيمة مرتفعة جداً ، مما يعنى أن الاختبار ثابت فيما يعطى من النتائج ، ثانياً : صدق المقياس : فقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلى والمقارنة الطرفية من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه ، وقد تقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا ، ودراسة ; Bedewy Gabriel (2015) فكانت النتائج كالتالى ، أولاً : ثبات المقياس : تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ وكانت النتائج معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة للمقياس وجميعها دالة إحصائياً ، حيث كانت كالتالى (٠,٦١ ضغط دراسة ، ٠,٦٤ ضغط امتحانات، ٠,٥٨ التوقعات الذاتية الأكاديمية ، و ٠,٦٧ ضغط الوقت) ، ثانياً : صدق المقياس فتم استخدام التحليل العاملى علي (٤٣) عبارة أولية ، وقد تم استخلاص أربعة عوامل تشبعت عليهم (١٨) عبارة تشبعاً مقبولاً طبقاً لمحك جيلفورد (٠,٠٣) . ودراسة رشا أحمد محمد (٢٠٢١) فكانت نتائجها كالتالى ، أولاً : ثبات المقياس ، استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ثانياً : صدق المقياس ، تم استخدام صدق البناء العاملى فقد تم تطبيق الاختبار علي عينة الدراسة وتم استخدام التحليل العاملى الاستكشافى بطريقة المكونات الأساسية ، وتم استخدام التحليل العاملى المائل ، وذلك بعد التحقق من صحة فرضيات استخدام التحليل العاملى الاستكشافى . أخيراً دراسة عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢١) فكانت النتائج كالتالى ، أولاً : ثبات المقياس ، تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام الاتساق الداخلى باستخدام ألفاكرونباخ ل (٢٤) عبارة مع اعتبار أن (٠,٧٠) نقطة قطع للثبات المقبول ، وأجرى التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام طريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد للكشف عن البنية العاملية لمفردات المقياس ، والاعتماد علي معيار أن تكون قيمة الجذر الكامن أكبر من (١,٠) مع التفسير المنطقي والنظرى للعوامل

الناتجة من التحليل لتحديد عدد العوامل ، وأعتبرت المفردة متشبعة بالعامل إذا ذاد حجم التشبع عن (٠,٣٢) ، وقدرت التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية والالتواء والتفرطح ، واستخدام برنامج MPLUS (7) لإجراء التحليل العاملى التوكيدى ونمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية .

حدود البحث :

أُجريت الدراسة في إطار الحدود التالية .

- **الحدود الموضوعية :**

اقتصر البحث علي تصميم مقياس للتعامل مع الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا .

- **الحدود الزمنية :**

طُبق المقياس خلال العام ٢٠٢١\٢٠٢٢ م – ١٤٤٣\١٤٤٤ هـ

- **الحدود المكانية :**

كلية التربية جامعة عين شمس .

- **الحدود البشرية :**

طُبق المقياس علي عينة من طلبة الدراسات العليا .

منهج البحث :

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي والذي يعد من أنسب المناهج إتساقاً مع مشكلة البحث وأهدافه ، فالبحث الحالي يهدف إلي عمل مقياس للتعامل مع الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس .

عينة البحث :

أ- **العينة الأستطلاعية :**

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية التى استعانت بها الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا ومن بينهم تم انتقاء (٣٠) طالباً وطالبة بعد تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية لطلبة الدراسات العليا .

ب- العينة النهائية :

تكونت عينة الدراسة النهائية من (٣٠) طالباً و طالبة من طلاب الدراسات العليا يتم تقسيمها بالتساوى إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالب وطالبة ، و مجموعة ضابطة قوامها (١٥) طالب وطالبة .

أداة البحث :

مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا (إعداد \ الباحثة) .

قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات كى تصل إلي الشكل النهائى للمقياس :

١. مسح للتراث النظرى والدراسات السابقة حول موضوع الدراسة .
٢. صياغة للمفاهيم الخاصة بالمقياس .
٣. الإطلاع علي مقاييس أعدت في موضوع الدراسة الموضحة بالجدول (١):

جدول (١)

مقاييس الضغوط الأكاديمية

الاسم و السنة	اسم المقياس	أبعاد المقياس
كمال إسماعيل عطية ١٩٩٩	مقياس الضغوط الأكاديمية	وقت الاستذكار – إنجاز المهام الأكاديمية – العلاقة بين الأساتذة و الزملاء
إحسان محمد ٢٠٠٣	مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة	أحداث ضاغطة مرتبطة بالأسرة – أحداث ضاغطة مرتبطة بجماعة الأصدقاء – أحداث ضاغطة مرتبطة بالعمل – أحداث ضاغطة مرتبطة بالمجتمع – أحداث ضاغطة مرتبطة بالشخصية
نوال سيد محمد ٢٠٠٤	مقياس الضغوط المدرسية المدركة	الضغوط الأكاديمية المدركة – الضغوط النفسية المدركة – الضغوط الاجتماعية من المعلمين – الضغوط الاجتماعية من الزملاء – الضغوط الفيزيقية من الفصل و المدرسة – ضغوط النظام المدرسي – ضغوط الوالدين
أسماء صلاح عبد الحميد ٢٠٠٨	مقياس الضغوط النفسية	الضغوط النفسية – الضغوط الاجتماعية – ضغوط مرتبطة بالمسكن – الضغوط التربوية
Chan ٢٠٠٩	مقياس الضغوط الأكاديمية	الإحباط – الصراع – الضغط – التغير في الخبرة – ألزام الزات

الاسم و السنة	اسم المقياس	أبعاد المقياس
سمر عبد العزيز ٢٠١١	مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الثانوية العامة	ضغوط الأسرة – ضغوط المنهج – ضغوط المستقبل – ضغوط العلاقة بالمعلم و الإدارة – الضغوط الفيزيقية – ضغوط الزملاء – ضغوط الامتحان
رندا مرزوق عيد ٢٠١١	مقياس الصلابة النفسية لطلاب الدراسات العليا	الالتزام – التحكم و الضبط – التحدى – المرونة الموقفية
الزائرة المختار عبد الله ٢٠١٣	مقياس الضغوط النفسية و الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا	الضغوط الشخصية – الضغوط البيئية – الضغوط المهنية – الضغوط المتعلقة بالأساتذة و الزملاء –الضغوط المتعلقة ببرامج الدراسة و المقررات – الضغوط المتعلقة بطرائق التدريس و الوسائل التعليمية – الضغوط المتعلقة بالتقويم و الامتحانات – الضغوط المتعلقة بالمكتبات و مصادر المعلومات
زينب عبد العليم ٢٠١٤	مقياس الضغوط الأكاديمية للدارسين	الجو الأسرى السائد – التركيز علي العمل الأكاديمي – متطلبات الحياة الأكاديمية – الأهداف المستقبلية
Bedewy ; Gabriel ٢٠١٥	مقياس أنماط الضغوط الأكاديمية	ضغط الدراسة – ضغط الامتحانات – التوقعات الذاتية الأكاديمية – ضغط الوقت
عصام علي الطيب و غادة محمد حسنى ٢٠١٧	مقياس التلكؤ الأكاديمي	البُعد المعرفى – البُعد السلوكى – البُعد الانفعالى
رشا محمد أحمد ٢٠٢١	مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب كلية التربية بقنا	الضغوط التكنولوجية – الضغوط المادية – القلق من الاختبار – الرغبة في التفوق
عبد الناصر السيد عامر ٢٠٢١	مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعليم الألكترونى	التعامل مع الأساتذة – إمكانيات الأنترنت – طبيعة المادة المقدمة و كيفية تقديمها – التواصل مع الأساتذة و الزملاء – إجادة التعليم في بيئة التعليم الألكترونى – الخوف من آداء الامتحانات الكترونياً

٤. **القيام بتقسيم المقياس إلي خمسة أبعاد وهي :**
- صعوبة توافر المراجع العلمية .
- الإحباط .
- الطموح المبالغ فيه .
- ضيق الوقت .
- الضغوط المتعلقة بالأساتذة .

٥. **الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق – الثبات) .**

٦. وضع المقياس في صورته المبدئية .

٧. صياغة المقياس في صورته النهائية .

طريقة الاستجابة و التصحيح للمقياس :

أما عن طريقة الاستجابة فتكون عن طريق وضع علامة (١) أمام الاختيار الأنسب من وجهة نظر طالب الدراسات العليا ، ويتم اختيار الاستجابة من بين خمس بدائل (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، أرفض ، أرفض بشدة) ، بحيث تكون إجابة واحة فقط و اعطيت لكل استجابة درجة وفق سلم القياس ، بحيث تتراوح الدرجة بين خمس درجات ودرجة واحدة بمعنى : إذا كان اختيار الطالب أوافق بشدة يأخذ (٥) درجات ، أوافق يأخذ (٤) درجات ، محايد يأخذ (٣) درجات، أرفض يأخذ (٢) ، أرفض بشدة يأخذ (١) ، ثم تجمع درجات كل بعد من الأبعاد الخمسة علي حدة و بعدها يتم جمع أبعاد المقياس لتعطى الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية.

خطوات التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لطلبة الدراسات العليا :

حيث قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال القيام بالآتى :

صدق و ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية :

أولاً : صدق المقياس:

و للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الاتساق الداخلى و يتضح ذلك فيما يلى :

الاتساق الداخلى:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس بلغ عددها (ن = ٣٠) وذلك لحساب الاتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بواسطة

الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـSpss V.22 فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

قيم معاملات ارتباط عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية بالدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٦٥٧**	٧	٠,٦٨٥**	١٣	٠,٧٤٢**	١٩	٠,٦٥٣**
٢	٠,٦١١**	٨	٠,٧٤٠**	١٤	٠,٦١٢**	٢٠	٠,٧١٩**
٣	٠,٧٤١**	٩	٠,٦٣٩**	١٥	٠,٤٥١*	٢١	٠,٧١٣**
٤	٠,٤٢٩*	١٠	٠,٦٤٣**	١٦	٠,٦٢٣**	٢٢	٠,٧٣٢**
٥	٠,٦٤١**	١١	٠,٤٧٦*	١٧	٠,٤٩٧*	٢٣	٠,٧٥٤**
٦	٠,٧٠١**	١٢	٠,٧٦٥**	١٨	٠,٦٥٧**	–	–

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥ (**) دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ أى أنه يوجد اتساق ما بين العبارات والدرجة الكلية للبعد ؛ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

ثانياً: ثبات المقياس:

و طبقت الباحثة طريقتى الفاكرونباخ ، و التجزئة النصفية ، و يتضح ذلك فيما يلى :

أ- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficientفى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (٠,٨٦٣) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

قيم معاملات ألفا لعبارات مقياس الضغوط الأكاديمية

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٨٤٣	٧	٠,٨٥٥	١٣	٠,٧٥١	١٩	٠,٨٥٤
٢	٠,٨٥١	٨	٠,٧٤٨	١٤	٠,٨٥٨	٢٠	٠,٨٤٦
٣	٠,٨٤٨	٩	٠,٨٤١	١٥	٠,٨٥٥	٢١	٠,٧٥٧
٤	٠,٨٤٧	١٠	٠,٧٤٤	١٦	٠,٧٥١	٢٢	٠,٨٥١
٥	٠,٧٥٣	١١	٠,٨٥٦	١٧	٠,٨٥٦	٢٣	٠,٨٥٨
٦	٠,٨٤٠	١٢	٠,٨٤٦	١٨	٠,٨٤٤	–	–

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس ككل مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ب- طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠,٦٣٢) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة جيتمان Guttman بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٩٨) ، ويتضح مما سبق أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس مكون من (٢٣) عبارة موزعة على أبعاده كما يلى: البعد الأول: صعوبة توافر المراجع العلمية ويمثله العبارات (١ ، ٦ ، ١١، ١٦، ٢١) ، البعد الثانى: الإحباط ويمثله العبارات (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢) ، البعد الثالث: الطموح المبالغ فيه ويمثله العبارات (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣)، البعد الرابع: ضيق الوقت ويمثله العبارات (٤، ٩، ١٤، ١٩)، والبعد الخامس: الضغوط المتعلقة بالأساتذة ويمثله العبارات (٥، ١٠، ١٥، ٢٠)، والمقياس بهذه الصورة صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

إجراءات البحث :

و للتحقق من أهداف البحث و الوصول إلي النتائج المطلوبة تم إتباع الإجراءات الآتية :

١. مسح الإطار النظري و الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة .
٢. الاطلاع علي مقاييس أعدت في موضوع الدراسة .
٣. صياغة المفاهيم الخاصة بالمقياس .
٤. القيام بتقسيم المقياس إلي خمسة أبعاد (صعوبة توافر المراجع العلمية ، الإحباط ، الطموح المبالغ فيه ، ضيق الوقت ، الضغوط المتعلقة بالأساتذة) .
٥. تم التأكد من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد بواسطة الحزم الإحصائية Spss V.22 .
٦. تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتى ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية .
٧. وضع المقياس في صورته المبدئية .
٨. وضع المقياس في صورته النهائية .

نتائج البحث :

أظهرت نتائج الدراسة الوصول إلى درجات مُرضية في صدق و ثبات المقياس " مقياس الضغوط الأكاديمية " لدى طلاب الدراسات العليا ، و حيث أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبُعد دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) أى أنه يوجد اتساق ما بين العبارات و الدرجة الكلية للبُعد ، مما يشير إلى أن المقياس علي درجة مناسبة من الاتساق ، بالاضافة إلى أن قيمة معامل الارتباط بلغت (٠,٦٣٢) بين نصفى المقياس ، و بعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة جيتمان Guttman بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٩٨) ، و يتضح مما سبق أن المقياس علي درجة مناسبة من الثبات.

أوجه الاستفادة من البحث :

١. كان من الضروري بناء آداة لقياس الضغوط الأكاديمية لطلبة الدراسات العليا نظراً لقلة المقاييس في هذا المجال ، وذلك في حدود علم الباحثة .

٢. يساعد هذا البحث في إثراء التراث النظرى في مجال المقاييس النفسية .

٣. يساعد هذا البحث في قياس مدى تأثير الضغوط الأكاديمية علي طلبة الدراسات العليا وكيفية مواجهتخا والتعامل معها ، لذا يمكن الاستعانة به من قبل الباحثين في هذا المجال .

المراجع:

أولاً المراجع العربية

١. أبو قورة و كوثر محمد (٢٠١٩) . الصمود النفسي و علاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية . **مجلة كلية التربية** ، جامعة كفر الشيخ ، العدد (٤) ، ص ص ٨١- ١٨٥

٢. إسماعيل محمد طنجور (٢٠٠٧) . الضغوط النفسية عند الأطفال . **مجلة الطفولة العربية** ، الكويت ، العدد (٣٠) ، ص ص ١٠٧-١٥٥ .

٣. بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧). **إرشاد الأطفال العاديين** . عمان : دار الميسرة .

٤. توفيق محمد توفيق (٢٠٠٥) . دراسة لمستوى الطموح و علاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة . **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة .

٥. جيهان سيد بيومى (٢٠٠٩) . استخدام العلاج الواقعي في خدمة الفرد لخفيف الضغوط المدرسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية . كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، **مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الإنسانية** ، العدد (٢٦) ، ص ص ١٤٩٣- ١٥١٧ .

٦. خديجة محمد سعيد جان (٢٠١٧) . واقع الإشراف العلمى علي الأبحاث التربوية في برامج الدراسات العليا بجامعة أم القرى – بمكة المكرمة من وجهة نظر الباحثات في ضوء تخصصهن. **مجلة كلية التربية** ، جامعة الأزهر ، العدد (١٧٥) ، ص ص ٢٦٣-٣٠٢

٧. دحمانى رمضان (٢٠١٦). قياس الإحباط لدى المراهقين : دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة المسيلة. **رسالة ماجستير** ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة .

٨. راشد علي (٢٠٠٥) . **كفايات الآداء التدريسي** . القاهرة : دار الفكر العربي .

٩. رشا أحمد محمد سليمان (٢٠٢١) . استراتيجيات التنظيم المعرفى لانفعالات و علاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية في ظل جائحة كرونا . . **المجلة العربية للقياس و التقويم** كلية التربية ،جامعة جنوب الوادى ، العدد (٣) ، ص ص ١٣-٢١ .

١٠. الزائرة المختار عبد الله (٢٠١٣) . الضغوط النفسية و الأكاديمية الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا . **مجلة البحث العلمى في التربية** ، العدد (١٤) ، ص ص ٤٧٦-٤٣٥ .

١١. زكية علي عبد الرحمن المطرودى (٢٠١٧) . مشكلات طالبات الدراسات العليا بجامعة القصيم من وجهة نظر الطالبات و عضوات هيئة التدريس و تصور مقترح للتغلب عليها . كلية التربية ، جامعة أسيوط ، **المجلة العلمية لكلية التربية** ، العدد (١) ، ص ص٢١٨-٢٨٧

١٢. زينب عبد العليم بدوى (٢٠١٤) . مقياس **الضغوط الأكاديمية علي الدارسين** . القاهرة : دار الكتاب الحديث .

١٣. سمر عبد العزيز عبد العزيز (٢٠١١) . الضغوط الأكاديمية و هرمون الكرتيزون لدى طالبات الثانوية العامة . **مجلة البحث العلمى في التربية** ،كلية التربية، جامعة عين شمس ، العدد (١٢) ، ص ص ١٥٦٦ -١٥٩٣ .

١٤. سواسى آمنة (٢٠١٩) . الضغوط الأكاديمية و علاقتها بالتوافق الزواجى لدى الطالبة المتزوجة . **رسالة ماجستير** ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادى.

١٥. صالح يوسف الفرهود (٢٠٢١) . المشكلات التي تواجه طلاب الدراسات العليا في تصميم الأدوات البحثية في الجامعات السعودية من وجهة نظرهم . كلية التربية ، جامعة أسيوط، **المجلة التربوية لتعليم الكبار** ، العدد (٢) ، ص ص ١٤٠-١٦١ .

١٦. طلال عبد الله الزعبى (٢٠٠٢) . **أولويات البحث العلمى في الوطن العربى** . الندوة الثانية لآفاق البحث العلمى و التطوير التكنولوجى في العالم العربى .

١٧. عبد الحميد الشاذلي (٢٠٠٢). **التوافق النفسي للمسنين** . الأسكندرية : المكتبة الجامعية.

١٨. محمد مصطفى (٢٠١٢) . الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً . ، **مجلة الإرشاد النفسي** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس العدد (٣٢) ، ص ص ٣٤١-٧٢٩ .

١٩. عبد الغفار عبد السلام (٢٠٠٧) . **مقدمة في الصحة النفسية** . القاهرة : دار العربية .

٢٠. عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢١) . بناء و مصداقية مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعليم الألكترونى لدى طلبة الجامعة باستخدام نمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية : دراسة منهجية الطرق المختلطة . **مجلة الدراسات و البحوث التربوية** ،كلية التربية ، جامعة قناة السويس ، العدد (٢) ، ص ص ٦٦-٨٧ .

٢١. عجيلات عبد الباقى (٢٠١٧) . إدارة الوقت – المعوقات و الحلول . **مجلة وحدة البحث في تنمية و إدارة الموارد البشرية** ، العدد (٢) ، ص ص ٦٢-٧٢ .

٢٢. عزت عبد الحميد حسن (٢٠١١) . **الإحصاء النفسي و التربوى : تطبيقات باستخدام برنامج Spss 18** . القاهرة : دار الفكر العربي .

٢٣. عزو إسماعيل عفانة (١٩٩٩) . أخطاء شائعة في تصاميم البحوث التربوية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية . **مجلة الجامعة الأسلامية للدراسات التربوية و النفسية** بغزة ، العدد (٢) ، ص ص ١٢٢-١٦٦ .

٢٤. عصام علي الطيب مرزوق و غادة محمد حسنى النوبى (٢٠١٧) . القيمة التنبؤية للضغوط الأكاديمية و المعتقدات اللاعقلانية بالتلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية . كلية التربية ، جامعة قنا ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** العدد (٩٧) ، ص ص ٣-٥٩ .

٢٥. فدوى الليدى و صلاح عدامة (٢٠٠٤) . **دور الجامعات في عملية التنمية و التقدم الاجتماعى ، ندوة الدراسات العليا في الجامعات العربية** ، جامعة عدن ، اليمن .

٢٦. فرج عبد القادر طه و محمود السيد أبو النيل و آخرون (١٩٨٩) . **معجم علم النفس و التحليل النفسي** . بيروت : دار النهضة العربية .

٢٧. مجمع اللغة العربية (١٩٩٣) . **المعجم الوجيز** . طبعة وزارة التربية و التعليم .

٢٨. محمد سكران (٢٠٠١) . **سلسلة بحوث و دراسات تربوية : الطالب و الأستاذ الجامعى** . القاهرة : دار الثقافة للنشر و التوزيع .

٢٩. محمود عطية (٢٠١٠) . **ضغوط المراهقين و الشباب و كيفية مواجهتها** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٣٠. مسلم يوسف الطيطي و رائد سليمان أبداح و محيي فهد جرادات (٢٠١٥) . مستوى قلق الإحصاء لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية و علاقته ببعض المتغيرات . **مجلة**

بحوث التربية النوعية ، كلية التربية جامعة المنصورة ، العدد (٣٧) ، ص ص ٣٠-٣١.

٣١. هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩) . **الضغوط النفسية و طبيعتها ، برنامج لمساعدة الذات في التعامل معها** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٣٢. هالة خير إسماعيل (٢٠١٤) . فعالية الإرشاد الانتقائى في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجاممعة . **مجلة دراسات تربوية و نفسية** ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (٨٥) ، ص ص ١ -٤٦٠ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

33. Abouserie, R. (1994). **Source and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students.** Educational psychology, N (14), Vol(3), PP 323-336 .

34. Azila – Gbettor, E. , Atatsi , E. , Danku, L. & Soglo, N. (2015).Stress and Academic Achievement : Empirical Evidence of Business students in a Ghanaian polytechnic. **International Journal of Research in Business studies and Management** . Vol 2 (4) . PP 78-98 .

35. Backovic, D. , Zivojinovic, J. I, Maksimovic . J. P & Maksimovic, M. (2012) **. Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education** . psychiatric Danubina, No (42) ,Vol(2), PP 175-١٨١.

36. Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). **Examining perceptions of academic stress and its sources among university students** : the perception of academic stress scale . Health psychology open . No(3), Vol(1), PP 1-9 .

37. Benton, S. , Roberston, J. , Tseng, W. , Newton, F. , & Benton, S. (2008) : **changes in counseling center client problems a cross 13 years .** Professional psychology research and practice , Vol. (34), PP. 66-72 .

38. Chan, C. (2009). **Academic stress and Health outcomes among college students** : A comparative study in Hong Kong andMainland Chinese students . Run Shaw library, City University of Hong Kong .

39. Glozah, F . (2014) . Effects of Academic Stress and perceived social supporon the psychological wellbeing of Adolescents in Gang **. open Journal of medical psychology** , Vol(2) , PP 143- 150 .

40. Misra, R. , Mckean, M.. West, S. , & Russo, T. (2000). Academic stres of college students : comparison of student and Faculty perceptions . **college student journal** , No(34), Vol(3) , PP 236-245 .

41. Rwat, M. & Garg, M (2009) . **a study of Creativity and level of aspiration of high school students** . Indian psychological Review , Vol. (14), No,2 , PP1-51 .

42. Wilks, s. E. (2008) . **Resilience and academic Stress : the modera ng impact of Social support among social work students** . A vances in social work , Vol (2) , PP, 106-125 .

Abstract:

This research aimed to prepare the academic stress scale for students in the postgraduate studies stage. It was prepared by the researcher. The academic stress scale was applied to a sample of (100) male and female post graduate students. The scale has five dimensions: (Difficulty availability of scientific references, frustration, exaggerated ambition, lack of time, and pressures related to professors) The psychometric properties of the academic stress scale were verified using internal consistency by calculating the correlation coefficients between the degree of each statement and the total degree of the dimension by means of the statistical package for social sciences. It is known as V.22 Spss for short, and the use of Cronbach's alpha coefficient method and the half-segmentation method to verify the stability of the scale

الملاحق

- ***ملحق (١) الصورة الأولية لمقياس الضغوط الأكاديمية.***
- ***ملحق (٢) الصورة النهائية لمقياس الضغوط الأكاديمية.***

ملحق (١)

الصورة الأولية مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا

يتعرض الطلاب فى مجال الدراسات العليا لبعض الضغوط المتعلة بالدراسة و الأبحاث العلمية التى يقومون بها و التى يمكن أن تسبب شعوراً سيئاً ، و فيما يلى مجموعة من العبارات من فضلك قم

باختيار الاستجابة المناسبة لك ، في ضوء ما تشعر به بصورة فعلية ، وذلك بوضع علامة في الخانة

المناسبة لاختيارك .

وشكراً ،.....

الاسم /

الجنس /

السن /

ملحوظة :

- لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .
- استجاباتك ستكون موضع سرية تامة ولن يسمح لأحد بالأطلاع عليها .

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
١	أجد صعوبة كبيرة في الحصول علي المراجع العلمية اللازمة للبحث .					
٢	لدى شعور باليأس وخيبة الأمل .					
٣	أميل إلى وضع أهداف كبيرة لتحقيقها.					
٤	أدرك أهمية الوقت جيداً .					
٥	لدى علاقة جيدة مع الأساتذة .					
٦	أشعر بالرضاعن الخدمات المكتبية المقدمة في المكتبات من تصوير و نسخ و طباعة .					
٧	أشعر أنى غير قادر علي تحقيق أهدافى .					
٨	أعانى من قلة الثقة بالنفس .					
٩	ليس لدى القدرة على تنظيم الوقت بطريقة جيدة .					
١٠	أشعر بالتوتر حين أتواصل مع أساتذتى .					
١١	يرهقنى البحث عن المراجع في بعض المكتبات نتيجة لعدم وجود نظام الفهرسة فيها .					
١٢	لا استسلم حتى لو ساءت الأمور .					
١٣	لدى قدرات و إمكانيات كبيرة تساعدنى علي تحقيق أهدافى .					
١٤	أقوم بتحديد أولوياتى أولاً لاستفيد من كل دقيقة من وقتى .					
١٥	أساتذتى يقدمون لى كل المساعدات العلمية و الإرشادية التى أحتاجها .					
١٦	لا استطيع أن أحصل علي رسائل علمية كاملة عند البحث الألكترونى في المواقع الخاصة بالأبحاث العلمية عبر شبكات الأنترنت .					
١٧	ينتابنى شعور بعدم الرغبة في مواصلة العمل .					

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
١٨	أشعر أنى غير قادر علي تقييم إمكانياتى بشكل صحيح .					
١٩	أغلب وقتى مهدر .					
٢٠	يصعب التواصل مع الأساتذة بشكل منتظم .					
٢١	أجد صعوبة في معرفة أماكن مصادر المعرفة و المكتبات .					
٢٢	ليس لدى خبرات فشل سابقة .					
٢٣	أجد صعوبة فى تحقيق أهدافى .					
٢٤	أجد صعوبة في البحث الألكترونى عن المراجع العلمية .					
٢٥	لدى شعور بالانطواء و عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين .					
٢٦	استطيع تحقيق أى أهداف أضعها لنفسي .					
٢٧	استغرق وقتاً كبيراً في إنجاز أى عمل مهما كان صغيراً .					
٢٨	أدرك جيداً كيف أتعامل مع أساتذتى .					
٢٩	المكتبات التابعة الجامعات لا تقدم الدعم اللازم للباحثين .					
٣٠	لدى أفكار سلبية كثيرة .					

ملحق (٢)

الصورة النهائية لمقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا

يتعرض الطلاب فى مجال الدراسات العليا لبعض الضغوط المتعلة بالدراسة و الأبحاث العلمية التى يقومون بها و التى يمكن أن تسبب شعوراً سيئاً ، و فيما يلى مجموعة من العبارات من فضلك قم

باختيار الاستجابة المناسبة لك ، في ضوء ما تشعر به بصورة فعلية ، وذلك بوضع علامة في الخانة

المناسبة لاختيارك .

وشكراً ،.....

الاسم /

الجنس /

السن /

ملحوظة :

- لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .
- استجاباتك ستكون موضع سرية تامة ولن يسمح لأحد بالأطلاع عليها .

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
١	أجد صعوبة كبيرة في الحصول علي المراجع العلمية اللازمة للبحث .					
٢	لدى شعور باليأس وخيبة الأمل .					
٣	أميل إلى وضع أهداف كبيرة لتحقيقها.					
٤	أدرك أهمية الوقت جيداً .					
٥	لدى علاقة جيدة مع الأساتذة .					
٦	أشعر بالرضاعن الخدمات المكتبية المقدمة في المكتبات من تصوير و نسخ و طباعة .					
٧	أشعر أنى غير قادر علي تحقيق أهدافى .					
٨	أعانى من قلة الثقة بالنفس .					
٩	ليس لدى القدرة على تنظيم الوقت بطريقة جيدة .					
١٠	أشعر بالتوتر حين أتواصل مع أساتذتى .					
١١	يرهقنى البحث عن المراجع في بعض المكتبات نتيجة لعدم وجود نظام الفهرسة فيها .					
١٢	لا استسلم حتى لو ساءت الأمور .					
١٣	لدى قدرات و إمكانيات كبيرة تساعدنى علي تحقيق أهدافى .					
١٤	أقوم بتحديد أولوياتى أولاً لاستفيد من كل دقيقة من وقتى .					
١٥	أساتذتى يقدمون لى كل المساعدات العلمية و الإرشادية التى أحتاجها .					
١٦	لا استطيع أن أحصل علي رسائل علمية كاملة عند البحث الألكترونى في المواقع الخاصة بالأبحاث العلمية عبر شبكات الأنترنت .					
١٧	ينتابنى شعور بعدم الرغبة في مواصلة العمل .					
١٨	أشعر أنى غير قادر علي تقييم إمكانياتى بشكل صحيح .					

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أرفض	أرفض بشدة
١٩	أغلب وقتى مهدر .					
٢٠	يصعب التواصل مع الأساتذة بشكل منتظم .					
٢١	أجد صعوبة في معرفة أماكن مصادر المعرفة و المكتبات .					
٢٢	ليس لدى خبرات فشل سابقة .					
٢٣	أجد صعوبة فى تحقيق أهدافى .					