ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

The Academic Pressures and Their Relation with Self Efficiency in University Students

Assist. Prof. Sura Asaad Jameel
College of Education for Human Sciences, Tikrit University
Ayish Mutar Khalaf
E,Mail: aesha.m.khalaf@st.tu.edu.iq
College of Education for Human Sciences, Tikrit University
* *Corresponding author: E-mail* : soraaisad@tu.edu.iq

***Keywords*:**
- **academic stress**
- **self-efficacy**
- **university students**

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 4 Jan. 2021
Accepted 17 Feb 2022
Available online 31 Oct 2022
E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©2022 COLLEGE OF Education for Human Sciences, TIKRIT UNIVERSITY. THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

The current research aims to identify:

1. The level of academic stress among university students.

2. Statistically significant differences in academic stress according to the gender variable (males - females).

3. The level of self-efficacy among university students.

4. Statistically significant differences in self-efficacy according to the gender variable (males - females).

5. The strength of the relationship between academic stress and self-efficacy among university students.

To achieve the objectives of the research, the two researchers prepared a measure of academic stress and another for self-efficacy, and extracted their psychometric properties from validity and reliability. The two scales were applied to the research sample of (400) male and female students. After statistical analysis of the data, the results indicated the following:

1. The presence of academic pressures among university students.

2. There are statistically significant differences in academic stress according to gender (males - females) and in favor of females.

3. University students have self-efficacy among university students.

4. There are statistically significant differences in self-efficacy according to gender (males - females) and in favor of females.

5. There is an inverse negative correlation between academic stress and self-efficacy among university students.

© 2022 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.29.10.2.2022.21

الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

أ.م.د.سرى اسعد جميل/ جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية
عائشة مطر خلف / جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١. مستوى الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة .
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الضغوط الاكاديمية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور – اناث).
٣. مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة .
٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور – اناث).
٥. قوة العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق اهداف البحث , قامت الباحثتان بأعداد مقياس للضغوط الاكاديمية وآخر للكفاءة الذاتية , واستخراج خصائصهما السايكومترية من صدق وثبات. وطبقت المقياسين على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠٠) طالب و (٢٠٠) طالبة , وبعد التحليل الاحصائي للبيانات , بينت النتائج ما يلي :

١. وجود ضغوط اكاديمية لدى طلبة الجامعة .
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الاكاديمية تبعاً للجنس (ذكور–اناث) ولصالح الاناث .
٣. طلبة الجامعة لديهم كفاءة ذاتية لدى طلبة الجامعة .
٤. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الذاتية تبعاً للجنس (ذكور–اناث) ولصالح الاناث .
٥. وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الذغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاكاديمية، الكفاءة الذاتية، طلبة الجامعة

الفصل الاول

مشكلة البحث

إن ما يشهده مجتمعنا في الوقت الراهن من تغيرات اجتماعية وضغوطات كثيرة , ألقت بتداعياتها السلبية على طلبة الجامعة , اكثر من الضغوط التي كان يعاني منها الطلبة منذ عشر سنوات , اذ تتضمن مطالب اكاديمية اكبر , وخبرات غير مرغوب فيها يمكن أن تؤدي بهم الى حالة من التوتر والقلق والتعرض للخطر في بعض الاحيان .

فلقد اصبح ينظر الى الضغوط الاكاديمية بوصفها اكبر معوق للاداء الاكاديمي للطلبة , ففي جامعة نيويورك قرر (٥٥%) من الطلبة ان المهام الاكاديمية والامتحانات تعد اكبر الضغوط التي تواجههم في حياتهم الجامعية (Dusselier et al.,2005:15).

وفي دراسة مسحية أجرتها جامعة كنساس , بينت ان الضغوط الاكاديمية المرتبطة بالصحة العقلية لطلبة الجامعة قد زادت بنسبة (٥٨%) للفترة ما بين (١٩٨٨- ٢٠٠١) (Hoover, 2003:4).

وان معدلات انتحار الطلبة بسبب الضغوط الاكاديمية زادت ثلاثة اضعاف عما كانت عليه في عام (١٩٥٠) (Essel & Owusu,2017:9).

ولقد اظهرت البحوث ان المشاكل المرتبطة بالمجال الاكاديمي كانت الاكثر اثارة للضغوط مقارنة بالمشاكل الاجتماعية والشخصية (Liar & Wei,2014:108) .

واشار كل من لاري ولن (٢٠٠٣) Li & Lin الى ان الضغوط الاكاديمية التي يعاني منها الطلبة ترتبط بتكرار الاختبارات والتنافس على الدرجات وضغط الوقت والعلاقة مع اساتذة المواد والبيئة الصفية والنجاح المستقبلي(Li & Lin,2003:14).

و بينت دراسة دينر (١٩٨٤) Diener انه عندما يتعرض الطلبة لضغوطاً اكاديمية فانهم يخبرون اقل من مستوى من العاطفة الايجابية التي هي احد مظاهر السعادة الشخصية (Diener , 1984: 277).

في حين اوضح ميسرا ومكين (٢٠٠٤) ان الضغوط الاكاديمية تتمثل في المهام والواجبات الكثيرة المفروضة عليهم من قبل المحاضرين , وقاعة المحاضرات المكتظة بالطلبة التي تعيق قدرتهم على متابعة المحاضر في اثناء العملية التعليمية , واكد الباحثان انه من اكبر مصادر الضغط الاكاديمي التي يواجهها الطلبة هو وقت دخول الامتحانات والاستعداد لها فضلاً عن محاولة احراز اعلى الدرجات (Misra&Mckean,2004:372).

ولقد بينت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية قوية بين الضغوط الاكاديمية المفرطة وضعف الصحة النفسية والعقلية لا(Kirschaum et al.,1995:27;Gtea&Herbert,1996:31).

واشارت دراسات اخرى الى ان الضغوط الاكاديمية ترتبط مع جميع مسببات الموت الجسدي مثل امراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية (Cohen et al.,2007:11). كما وجد كالمر (١٩٨٥) ان الافراد الذين يتعرضون للضغوط الاكاديمية يشكون من عدم قدرتهم على القيام باداءات متمايزة وباستمرار في مجال او اكثر في مجال القدرات العقلية العامة , والابداع , والتفكير الانتاجي فضلاً عن ذلك فان الاثار النفسية الناجمة عن الضغوط هي احد اكثر العوامل تأثيراً على كفاءة الفرد (القيسي , ٢٠٠٦: ٤).

كما بينت دراسة دي بارد واخرين (Debard et al ٢٠٠٤) ان الضغوط الاكاديمية التي يواجهها الطلبة يمكن ان تقلل من مستوى كفاءتهم الذاتية وبالتالي تؤثر على انجازهم الاكاديمي (DeBard et al.,2004:29).

من كل ما تقدم , وفضلاً عما استشعرته الباحثتان من ضغوط اكاديمية متنوعة يعاني منها الطلبة ,تؤثر على حالتهم النفسية وعلاقاتهم مع زملائهم, و استقرارهم , وامنهم , كل هذا دفع الباحثتان لاجراء دراسة علمية تحاول الاجابة عن التساؤل الاتي :

ما مستوى الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية التي يعاني منها الطلبة ؟

اهمية البحث

يعد التعليم الجامعي من اهم المراحل التعليمية والذي حظي بمزيد من الرعاية والاهتمام في معظم الدول , لما له من دور فعال في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والثقافية , ولكي يتمكن الطلبة من بناء شخصيتهم بصورة سليمة , فانه من الضروري تقليل الضغوط الاكاديمية التي تواجههم في حياتهم الجامعية , لكي يتمكنوا من تطوير امكاناتهم الاكاديمية و الانفعالية والاجتماعية .

ذلك ان طلبة الجامعة هم شباب الامة , وهم المصدر الاساسي لنهضتها وتقدمها والدرع الواقي الذي يعتمد في الدفاع عن كيانها وتحقيق اهدافها وهم الطليعة الواعية , التي تقع عليهم مسؤولية البناء والتغير الذي ينشده المجتمع (العكايشي , ٢٠٠٠:٣).

فبالنسبة للعديد من طلبة الجامعات , تعد الحياة الجامعية مرحلة انتقالية كبيرة في حياتهم, وحيث انهم يمنحون الفرصة لتقدير ما يفعلوه دون تأثير والديهما عليهم , فيتخذون قرارات متنوعة تتعلق بكل مظاهر الحياة الاكاديمية والحياة الاجتماعية وانشطة الفراغ (Baker,2003:344).

ويستمد البحث اهميته من اهمية متغير الضغوط الاكاديمية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون في شتى مجالات الحياة في عالم مليء بالتوترات و الكوارث التي القت بظلالها على المجتمع العربي عموماً , والعراقي خصوصاً , وكذلك انتشار ظاهرة الارهاب الداخلي والدولي فانعكست اثارها على نفسية المواطن العراقي بصورة عامة ومنهم الطلبة اذ ولدت عندهم الكثير من الاثار النفسية .

فالضغوط النفسية بصورة عامة تترك اثاراً سلبية ومباشرة على الطالب عندما يكون واقعاً تحت وطأتها , الامر الذي يجعله اكثر عرضة للاصابة بالامراض , وفي هذا الصدد اشارت التقارير الطبية الى ان ما يقرب (٧٥%) من الامراض التي يعاني منها الاشخاص ترجع اسبابها الى الضغوط النفسية , واكثر هذه الامراض شيوعاً هي ارتفاع ضغط الدم والقرحة المعدية ومرض السكر , والجلطة القلبية , و السرطان والارق وغيرها (القيسي , ٢٠٠٦: ٣).

وتتفق هذه الاحصائيات مع الاحصائيات التي ذكرها كل من ورث ونافان (١٩٨٤) Warth & Nathan بأن (٧٥%) ان المرضى المراجعين للاطباء , يشكون من امراض ناتجة عن الضغوط التي تعرضوا اليها في حياتهم (Wath & Nathan,1984:7).

وتوصلت دراسة روبرت (٢٠٠٠) Robert الى ان الضغوط تحدث تأثيرات على الطلبة الذي يبذلون جهوداً فكرية وعمليات عقلية معقدة , فالطلبة المعرضون للضغوط في اثناء الامتحانات يعانون من انشغالات عقلية متمركزة حول ذواتهم , مما يشتت انتباههم وبالتالي تؤثر على تفكيرهم وقدراتهم العقلية , و استرجاعهم للمعلومات من الذاكرة طويلة المدى (Robert, 2000:31).

ولقد لاحظ بيكر (٢٠٠٣) Baker ان طلبة الجامعة يواجهون العديد من الضغوط الاكاديمية في اثناء انتقالهم من الحياة المدرسية الاعدادية الى الجامعة التي تشكل ضغطاً كبيراً بالنسبة للعديد منهم , تتعلق بتحديد المساقات الدراسية وتطوير علاقات جديدة , والحصول على افكار جديدة تتحدى وجهات النظر التعليمية القديمة او القبول في جامعات بعيدة عن مناطق سكناهم تضطرهم للعيش مبتعدين عن اهاليهم (Baker, 2003: 347) لذلك , ففي حريتهم الجديدة , على الطلبة ان يكافحوا لكي يقابلوا توقعات والديهما المرتبطة بأدائهم الاكاديمي (Smith & Renf,2007:112) .

وتعد الكفاءة الذاتية من المفاهيم المهمة في شخصية الفرد فهي تحدد سلوكه وتصرفاته في المجالات الاكاديمية والاجتماعية والانفعالية ، وفي هذا السياق بينت نتائج بعض الدراسات اهمية معتقدات الكفاءة الذاتية إذ تتيح معتقدات الكفاءة الذاتية للطالب الى تطوير قدراته المتعلقة بالتخطيط وتنفيذ المهام وتقويم الاعمال وتطوير الرقابة الذاتية حول التعلم .(علي ،٢٠١٤: ٩٧) فكلما يزداد مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطالب كلما زادت قدراته الدراسية .(مبارك وابي مولود،٢٠١٤: ٦٢)

وتوصلت دراسة السرحان (٢٠١٦) الى ان الكفاءة الذاتية تتنبأ بالتأجيل الاكاديمي اي انه كلما زادت الكفاءة الذاتية للطالب قل تأجيله للمهام الاكاديمية في اداء الواجبات اليومية والتهيؤ للامتحانات وادائها وهذا يعني ان الطالب الذي لديه مستوى عالٍ من الاعتقاد بامتلاكه قدرات عقلية عليا لانجاز المهام الاكاديمية ويكون لديه دافع قوي لانجاز تلك المهام . (السرحان ، ٢٠١٦: ١٢٦)

ويرتبط مفهوم الكفاءة الذاتية ايضاً مع متغير آخر مهم هو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً إذ توصلت دراسة احمد واخرين (٢٠١٦) الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية بين الكفاءة الذاتية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وذلك لان اعتقاد الطالب بفعاليته في اداء المهام يقوده الى تحقيق اهدافه باتباع استراتيجيات محددة ومناسبة لتحقيق هذه الاهداف حتى يصل الى عملية تقييم ذاتية بانه يسير في الطريق السليم (احمد واخرون ، ٢٠١٦: ٢٥٢)

مما سبق ذكره ترى الباحثتان ان البحث الحالي يكتسب اهميته من تحديد الضغوط الاكاديمية التي يعاني منها طلبة الجامعة , من خلال التعرف عليها للحد منها او التقليل من تأثيرها , لتمكن الجهات الاكاديمية المسؤولة من اتخاذ الاجراءات المناسبة لخدمة العملية التربوية والتعليمية بأطرافها وجوانبها

المتعددة وعلى وجه الخصوص الطالب الجامعي ومدى علاقته بالكفاءة الذاتية التي لها دوراً مركزياً في السلوك الانساني الذي يعتمد على احكام الطالب ومعتقداته عن كفاءته وتوقعاته عن مهاراته الاكاديمية من حيث التعامل بنجاح مع الاحداث الحياتية بصورة عامة والاكاديمية بصورة خاصة .

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١. مستوى الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة .
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الضغوط الاكاديمية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث).
٣. مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة .
٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الكفاءة الذاتية الاكاديمية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث).
٥. قوة العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة جامعة تكريت للدراسة الصباحية (ذكور – اناث) للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات

اولاً: الضغوط الاكاديمية Academic Stress

وعرفها كل من :

- **لازاروس واخرين (١٩٩٢) Lazorus et al**

انها متغيرات وسيطة لها اسباب سابقة ونتائج سلوكية , وانها خبرة عاطفية غير سارة , تتزامن مع عناصر من الخوف من النوع والقلق والانزعاج والغضب والاكتئاب (Laziruse et al.,1992: 229).

- **لاي ولن (٢٠٠٣) Li & Lin**

وهي الضغوط التي يعاني منها الطلبة المرتبطة بتكرار الاختبارات والتنافس على الدرجات وضغط الوقت والعلاقة مع اساتذة المواد والبيئة الصفية والنجاح المستقبلي (Li & Lin, 2003: 14).

- **ميسرا ومكين (٢٠٠٤) Misra & Mekean**

انها مجموعة الضغوط التي تواجه الطلبة في حياتهم الاكاديمية التي تشتمل على المهام والواجبات الكثيرة المفروضة عليهم وقاعة المحاضرات المكتظة بالطلبة التي تعيق قدرتهم على متابعة المحاضرة , وكثرة الامتحانات (Misra& Mckean,2004: 374).

التعريف النظري

ولقد تبنت الباحثتان تعريف لازاروس (١٩٩٢) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي .

التعريف الاجرائي

انه الدرجة الي يحصل عليها المستجيب من اجابته على مقياس الضغوط الاكاديمية المعد لهذا الغرض .

ثانياً :- الكفاءة الذاتية .

وعرفها كل من :

- **باندورا(Bandura , 1992).**

انها اعتقادات الطلبة حول قدراتهم في انتاج مستويات محددة من الاداء التي تمارس في المهام المؤشرة في حياتهم الاكاديمية .(Bandura, 1992: 33)

- **شوازير(Schwarzer, 1998).**

انها توقعات النتيجة النهائية الناشئة من ادراك النتائج المحتملة للجهود التي يبذلها الطالب ، وتشير الى السيطرة على النشاط الشخصي للطالب او قوته . (Schwarzer, 1998: 215)

- **ريجر(Regehr, 2000).**

انها عملية معرفية ينتج عنها توقعات يتمكن الطالب بموجبها حل المشكلات ومواجهة المهمات التي تشكل تحدياً بالنسبة اليه .(Regrhr, 2000, 333)

- **التعريف النظري** : تبنت الباحثتنا التعريف النظري لباندورا والمشار اليه سابقاً لانهما اعتمدو على نظرية باندورا في اعداد المقياس وتفسير النتائج .
- **التعريف الاجرائي** :انه الدرجة الي يحصل عليها المستجيب من اجابته على مقياس الكفاءة الذاتية المعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني .

اولاً :الضغوط الاكاديمية

مقدمة :

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) , في مطلع القرن السابع عشر ليشير الى (الشدة او الكرب) اذ تعد لفظة مشتقة من الكلمة اللاتينية (Stringegel) بمعنى (الضيق) وان البعض الاخر يشير

اشتقاقها من الكلمة الفرنسية (Destese) , والتي تعني الشعور (بالاختناق) وفي القرنين الثامن والتاسع عشر , استعمل هذا المصطلح ليشير الى القوة والاجهاد, وأن معظم المصادر تجمع على الاهتمام بموضوع الضغوط في القرن العشرين والتي ترتبط بدراسات عالم الغدد الكندي (هانز سيلي ١٩٥٦) , الذي اكتشف ان الغدد التي تفرز مادة الادرينالين هي المستجيب الاول للضغوط , اذ اعتبر من خلال النتائج التي توصل اليها ان للضغوط تأثير كبير في مجريات الحياة , فقد كثر استعماله حتى اصبح موضوعاً للمحادثات الشخصية اليومية (Seley, 1982: 7-35).

ومن خلال إطلاع الباحثتان على الدراسات ، والأدبيات السابقة ، فقد اظهر اهتمام بعض الباحثين بتعريفه بينما تعرض البعض الأخر إلى تحديد خصائصه و مصاحباته ، وتناول فريق ثالث من الباحثين العوامل والمتغيرات المرتبطة به في المجالات المختلفة ، وعلى الرغم من هذا فلقد تعرض مفهوم الضغط النفسي كغيره من المفاهيم إلى الكثير من المشكلات إثناء تحديده ، فقد اشار (Monat & Lazarus)، إلى وجود ارتباك وخلط بين وجهات النظر التي حاولت تعريف الضغط النفسي ، إذ عده البعض مثيراً بينما تناوله البعض الأخر كاستجابة ، ونظر إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعلية بين المثير والاستجابة ، على حين تناوله البعض الاخر بصورة شاملة تجمع مختلف وجهات النظر السابقة (القيسي , ٢٠٠٨: ١٨).

النظريات التي فسرت الضغوط الاكاديمية

١.نظرية والتر كانون (١٩٣٢) Walter Cannon

استعمل العالم الفسيولوجي والتر كانون مصطلح الضغط في اثناء دراسة لردود الافعال الفسيولوجية للانسان والحيوانات عند الاستجابة للتهديدات الخارجية (القيسي , ٢٠٠٨ : ٢٤) .

ومن خلال دراسته المختبرية , لاحظ العالم كانون ان هنالك عدداً من الانشطة التي يقوم بها الكائن الحي عن طريق الغدد والاعصاب , لتهيئة الجسم لمقاومة التهديد الخارجي اطلق عليها (المواجهة او الهرب) (Fight or Flight) (Hock et & Lonbar , 1983: 4-6).

ولقد لاحظ كانون ان الاشخاص عندما يتعرضون لمواقف واحدات ضاغطة تظهر عليهم مجموعة من الاعراض الفسيولوجية التي تهيء الشخص للهرب او المقاومة مثل (زيادة سرعة التنفس , وارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب , وتوتر العضلات ... وغيرها) , والجهاز المسؤول عن احداث هذه التغيرات هو الجهاز العصبي الذاتي بنوعيه (السمبثاوي) (والباراسمبثاوي) , ويتم اثارة الغدة الكظرية لافراز هرمون الادرينالين والنور (ادرينالين) ثم تحدث الاعراض الفسيولوجية تبعاً لذلك (الدباغ , ١٩٧٧ : ٢٠٩).

٢.نظرية لازاروس (١٩٧٠) Lazarus

ركزت نظرية لازاروس على تفاعل الفرد مع بيئته المحيطه به , والمصطلح الاساسي الذي استعملته هذه النظرية في تفسير تأثير الضغوط على الفرد هو (التقييم المعرفي , وذلك من خلال تأكيدها على عمليات الادراك والعلاج الحسي والتقدير المعرفي , اذ ان تقدير الخطر , ليس مجرد ادراك مبسط لعناصر الموقف الضاغط , بل ينظر اليه , بوصفه علاقة بين البيئة المحيطة بالفرد , وخبراته الشخصية عن الضغط (Shaw, 1982: 196).والعوامل البيئية المتصلة بالموقف الضاغط (احمد , ١٩٩٩: ٢١) .

٣.نظرية هولمز وراهي (١٩٧٢) Holmes & Rahi

يرى كل من هولمز وراهي ان الضغوط الحياتية تؤثر في جميع المجالات الاسرية والاجتماعية والصحية والاكاديمية , وقد تكون هذه الضغوط ايجابية او سلبية , محزنة او مفرحة, وقد تكون هذه الاحداث شديدة , فتؤدي الى تعرض الفرد للاصابة بالعديد من الامراض المختلفة مثل السكتة القلبية وارتفاع ضغط الدم والجلطة الدماغية وقرحة المعدة , او السرطان كما في حالة الكوارث الطبيعية الحروب والصراعات الداخلية (Hacket & Lanbory,1983:10).

وتركز هذه النظرية على دور الاحداث البيئية والحياتية التي تواجه الفرد في مراحل حياته المختلفة , في احداث الامراض النفسجمانية لديه ولقد تم الاعتماد على قائمة الخبرات الحياتية المسببة للضغوط في الدراسات التي درست تشخيص الحالات المرضية الناشئة من الضغوط الحياتية , ومن هذه الدراسات دراسة ماير (Myer) (القيسي , ٢٠٠٨ : ٣٠).

ثانياً: الكفاءة الذاتية .

مقدمة .

ظهر مصطلح الكفاءة الذاتية على يد مؤسس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي (البرت باندورا) في السبعينات من القرن العشرين ويطلق مصطلح الكفاءة الذاتية على عدة مسميات باللغة العربية منها : كفاءة الذات ، فعالية الذات ، الفاعلية الذاتية ، والكفاءة الذاتية والفعالية الذاتي ، وتعد الكفاءة الذاتية احد العناصر المهمة في النظرية المعرفية الاجتماعية إذ يرى باندورا ان السلوك الانساني يتحدد بتفاعل ثلاث عوامل هي العوامل البيئية ، والعوامل السلوكية والعوامل الشخصية ويطلق على نموذجه بحتمية التبادلية ، إذ تشير العوامل الشخصية الى معتقدات الشخص حول اتجاهاته ومهاراته وقدراته وتتضمن العوامل السلوكية الاستجابات الصادرة عن الشخص في المواقف التي تحدث له ، اما العوامل البيئية فتطلق على الادوار التي يقوم بها الافراد مرة حول الفرد . (الجمهورية والظفري ،٢٠١٧: ١٦٥)

النظريات التي فسرت الكفاءة الذاتية .

- **نظرية باندورا (Bandura, 1977).**

فسر باندورا نظريته بان معتقدات الكفاءة الذاتية تقع في جوهر الوظيفة الانسانية ، فلا يكفي ان يمتلك الشخص المعلومات والمهارات المطلوبة للاداء على المهمة لكن ينبغي ان تتوافر لديه القناعة بانه يستطيع انجاز السلوك المطلوب في ظل الحالات الصعبة ، لذلك فان الوظيفة الفاعلة تتطلب المهارات والمعتقدات الفاعلة لانجاز المهمة بشكل وافٍ .(Artino, 2006: 3) وتسهم الكفاءة الذاتي في تغيير السلوك وطبقاً لذلك تحدد درجة الكفاءة للسلوك المتوقع الذي يقوم به الشخص في مواجهة المشكلات وتحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات وهي بذلك لا تحدد نمط السلوك فحسب بل تحدد ايضاً اي انماط السلوك الانساني عي اكثر فاعلية .(Bandura, 1977: 26)

- **نظرية كازدن (Kazddin, 1978**

يرى كازدن ان الافراد الذين لديهم شعور مرتفع بكفاءتهم الذاتية يضعون خططاً ناجحة ترسم الخطوط الايجابية المؤدية الى النجاح ، بينما يميل الاشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية الى رسم خطط تتسم بالفشل .(Kazddin, 1978: 27)

ويعتقد كازدن ان الكفاءة الذاتية تشير الى معتقدات الاشخاص حول قدراتهم في التحكم في الاحداث التي تؤثر في حياتهم من خلال عمليات دافعية معرفية وهي من اهم الميكانزمات او القوى الشخصية وتعمل كفئة هامة من محددات الدافعية في السلوك الانساني .(الغربي ،٢٠١٣: ٣٢)

دراسات سابقة .

اولاً دراسات تناولت الضغوط الاكاديمية .

١- دراسة الخزاعلة والغرايبة (٢٠١١) .

هدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة في جامعة القصيم اضافة الى التعرف على مصادرها وتوصلت الدراسة الى ان هناك العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والاكاديمية التي يتعرض لها الطلبة ، كما واشارت النتائج الى وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الاقامة لطالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم .

٢- دراسة كولجن (٢٠١٢)

هدفت الدراسة الى اكتشاف التاثير السلبي لادراك الضغوط الاكاديمية على الكفاءة الذاتية للطلبة وسعادتهم النفسية وتالفت عينة الدراسة من (٢١٠) طاباً وطالبة وبعد التحليل الاحصائي تبين وجود

علاقة ايجابية بين الضغوط الاكاديمية والقلق ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية لصالح الاناث .

ثانياً : دراسات تناولت الكفاءة الذاتية .

١- دراسة النصاصرة (٢٠٠٩) .

هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع وعلاقتها بقلق الامتحان وتكونت العينة من (٦٨٧) طالباً وطالبة وبعد المعالجات الاحصائية تبينت النتائج لدى العينة كفاءة ذاتية وكذلك لا يوجد اختلاف بين المتوسطات الحسابية لافراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي ، كذلك وجود علاقة عكسية بين الكفاءة الذاتية وقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية .

٢- دراسة جمهورية والظفري(٢٠١٧) .

هدفت الدراسة فحص علاقة الكفاءة الذاتية الاكاديمية بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الصفوف (٢٨٢١) طالباً وطالبة ، وتبعاً لمتغيري الجنس والصق تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الاكاديمية ومقياس التوافق النفسي وبعد المعالجات الاحصائية اظهرت النتائج الى وجود مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الاكاديمية لعينة البحث وهناك فرق بين العينة تبعا لمتغير الصف ولصالح الصف التاسع والعاشر وفي مستوى التوافق لصالح الصف الثاني عشر .

الفصل الثالث .

منهجية البحث واجراءاته.

منهجية البحث

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية أي دراسة العلاقة بين متغيرين او اكثر من حيث نوع الارتباط وقوة الارتباط.

اجراءات البحث

لغرض تحقيق اهداف هذا البحث فلابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وإعداد مقياس يتسم بالصدق والثبات ومن ثم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها، وسوف يتم في هذا الفصل استعراض هذه الإجراءات وكما يأتي: -

مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠١٨ – ٢٠١٩) والتي تضمنت (٢١) كلية علمية وانسانية ومن كلا الجنسين (الذكور والاناث) / الدراسة الصباحية ، والبالغ عددهم (٢١٣٩٩) منهم (١٢٣٢٢) طالبا (٩٢٧٧) طالبة ، وتم ذلك بمراجعة الباحثتين الشؤون الطلبة في جامعة تكريت

حسب كتاب تسهيل المهمة (ملحق /١) . ويمكن توضيح توزيع مجتمع البحث حسب متغيرات الجنس .

ثانياً: – عينة البحث

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة التي يختارها الباحث لاجراء دراسة لتحقق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. تم اختيار عينة عشوائية طبقية من الكليات المدونة في جدول (٢) في ادناه الذي يشتمل على عينتي التحليل والتطبيق , ومثلت عينة البحث نسبة (4.378%) تقريبا من المجتمع الكلي . والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

عينة البحث موزعة وفق متغير (الجنس)

الكلية	المراحل الدراسية								المجموع
	الاولى		الثانية		الثالثة		الرابعة		
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
التربية للعلوم الانسانية	١١	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩٥
الحقوق	١٢	١١	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩٥
العلوم الاسلامية	١٢	١٢	١١	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩٥
الادارة والاقتصاد	١٢	١٢	١٢	١١	١٢	١٢	١٢	١٢	٩٥
الاداب	١٢	١٢	١٢	١٢	١١	١٢	١٢	١٢	٩٥
علوم الحاسوب والرياضيات	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١١	١٢	١٢	٩٥
العلوم	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١١	١٢	٩٥
الزراعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١١	٩٥
التربية للعلوم والصرفة	١١	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩٥
الصيدلة	١٢	١١	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩٥
المجموع	**١١٨**	**١١٨**	**١١٩**	**١١٩**	**١١٩**	**١١٩**	**١١٩**	**١١٩**	**٩٥٠**

ادوات البحث .

أولاً: الضغوط الاكاديمية

اطلعت الباحثتان على عدد من المقاييس الخاصة بالضغوط الاكاديمية فضلا عن الدراسات التي استعملت مقياس الضغوط النفسية بشكل عام و الضغوط الاكاديمية بشكل خاص وكما يلي:

١. دراسة البيراقدار (٢٠١١).

٢. دراسة الخزاعلة والغرايبة (٢٠١١) .

٣. دراسة البنا (٢٠٠٨).

٤. كولجن (٢٠١٦).

ونظرا لكون مجتمع البحث وعينته هم من طلبة الجامعة فقد صاغت الباحثتان خمسة بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس ، وهذه البدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي، تنطبق علي احيانا، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابدأ). وذلك لان طلبة الجامعة يتميزون بنوع من الدقة في الإجابة عن فقرات المقياس . وكذلك اعدت الباحثتان تعليمات خاصة بالإجابة توضح طريقة الاجابة عن فقرات المقياس.

الصدق الظاهري .

من الاجل التحقق من هذا النوع من الصدق, قامت الباحثتان بعرض مقياس الضغوط الاكاديمية بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بالعلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (١٨) خبيراً وذلك من اجل إبداء آرائهم من خلال الحكم على وضوح الفقرات ومدى تحقيقها للهدف مطلوب وصلاحية الفقرات في قياسها للضغوط الاكاديمية , ولقد اعتمدت الباحثتان النسبة المئوية و مربع كأي كوسيلة احصائية للتأكد من صلاحية الفقرات ومقارنة قيم مربع كأي المحسوبة بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الضغوط الاكاديمية بصورته الاولية

ت	الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية	كا٢ المحسوبة	الدلالة ٠,٠٥
١.	٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ١٠, ١١, ١٢, ١٣, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨, ١٩, ٢٠, ٢٢, ٢٣, ٢٤, ٢٥, ٢٦, ٢٨, ٢٩, ٣٠, ٣١, ٣٢, ٣٣, ٣٤, ٣٥, ٣٦, ٣٧, ٣٨, ٣٩, ٤٠, ٤١	٣٤	١٨	صفر	١٠٠	١٨	دالة
٢.	**٩, ١٤, ٢١, ٢٧**	**٤**	**١٧**	**١**	**%٩٣**	**١٤,٢٢**	**دالة**

العينة الاستطلاعية

من اجل التأكد من وضوح تعليمات وفقرات مقياس الضغوط الاكاديمية من حيث سهولتها اللغوية وكذلك بغية تحديد الوقت اللازم للإجابة قامت الباحثتانبتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (١٠٠) طالب وطالبة ومن التخصصات العلمية والإنسانية ومن المرحلة الاولى من الذكور والاناث ومن كلية التربية للعلوم الانسانية .

وبعد تطبيق المقياس عليهم، طلب منهم تحديد كل ما يجدونه غامضا وغير مفهوماً سواء كانت في تعليمات المقياس او فقراته، وقد لاحظت الباحثتانوضوح التعليمات والفقرات وطريقة الاجابة .و من اجل حساب الزمن اللازم للإجابة عن فقرات المقياس، قامت الباحثتان بتسجيل زمن كل طالب وطالبة من

الاجابة على المقياس على استمارة الاجابة، وبعدها ايجاد المتوسط الحسابي لهذه الأزمنة، وقد تراوح وقت الإجابة بين (١٢ – ١٩) دقيقة وبمتوسط مقداره (١٧) دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات

استعملت الباحثتان في حساب القوة التمييزية للمقياس اسلوب المجموعتين المتطرفتين و اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وفيما يأتي توضيح للإجراءات المتبعة في كل اسلوب.

اسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups

ولغرض التحقق من القوة التمييزية للفقرات قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الضغوط الاكاديمية على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة ومن كلا التخصصين (العلمي والانساني) ، وبعد تصحيح استجاباتهم تم ترتيب الاستمارات تصاعديا وفي ضوء الترتيب اختارت الباحثتان(٢٧%) من الدرجات كمجموعة عليا و (٢٧%) من الدرجات مجموعة دنيا.

ولقد تضمنت عدد الاستمارات لكل مجموعة من مجموعتين العليا والدنيا (١٠٨) وبعد تحليل البيانات واظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة إذ تبين أن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٢١٤)

أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

قامت الباحثتان باستعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس فتبين ان جميع فقرات الاختبار دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة المعيارية معامل الارتباط (٠.٠٩٨)

الثبات

من اجل التأكد من ثبات المقياس استعملت الباحثتان طريقتين وكما يأتي :

أ. **طريقة الاختبار وأعادة الاختبار**

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٥٠) طالبا وطالبة من كليتين التربية للعلوم الإنسانية والتربية للعلوم الصرفة وقد اختيرت عشوائياً حسب الجنس ، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس نفسه بفارق زمني قدره اسبوعين على العينة نفسها، وبعد الحصول على الاستمارات وتصحيحها و استخراج الدرجات

في كلا التطبيقين استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون بين درجات المقياس في التطبيقين وكان معامل الثبات يساوي (٠.٨٣). وهذا يدل على أن المقياس يتميز بثبات جيد.

ب-الاتساق الداخلي للمقياس

استعملت الباحثتان معامل الفاكرونباخ للكشف عن ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وقد تبين ان معامل الثبات بهذه الطريقة يساوي (٠,٨٨)، وهذا يدل على أن المقياس يتميز بثبات جيد.

- الصيغة النهائية للمقياس

بعد التأكد من صدق المقياس الظاهري والتأكد من تمييز فقراته وثباته، فقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) فقرة وامام كل فقرة توجد خمسة بدائل هي (تنطبق علي كبيراً ، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابدا).

ثانياً: الكفاءة الذاتية .

اطلعت الباحثتان على عدد من المقاييس الخاصة بالكفاءة الذاتية فضلا عن الدراسات التي استعملت مقياس الضغوط النفسية بشكل عام و الضغوط الاكاديمية بشكل خاص وكما يلي:

١- دراسة الصقر (٢٠٠٥) .
٢- دراسة النصاصرة (٢٠٠٩).
٣- دراسة الجبوري (٢٠١٣) .
٤- الجمهورية والظفيري(٢٠١٧)

ونظرا لكون مجتمع البحث وعينته هم من طلبة الجامعة فقد صاغت الباحثتان خمسة بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس ، وهذه البدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي، تنطبق علي احيانا، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابدأ). وذلك لان طلبة الجامعة يتميزون بنوع من الدقة في الإجابة عن فقرات المقياس . وكذلك اعدت الباحثتان تعليمات خاصة بالإجابة توضح طريقة الاجابة عن فقرات المقياس.

الصدق الظاهري .

من الاجل التحقق من هذا النوع من الصدق, قامت الباحثتان بعرض مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بالعلوم التربوية والنفسية وذلك من اجل إبداء آرائهم من خلال الحكم على وضوح الفقرات ومدى تحقيقها للهدف مطلوب وصلاحية الفقرات في قياسها للكفاءة الذاتية , ولقد اعتمدت الباحثتان النسبة المئوية و مربع كأي كوسيلة احصائية للتأكد من صلاحية الفقرات

ومقارنة قيم مربع كأي المحسوبة بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الاولية

ت	الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية	كا٢ المحسوبة	الدلالة ٠,٠٥
١.	٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ١٠, ١١, ١٢, ١٣, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨, ١٩, ٢٠, ٢٢, ٢٣, ٢٤, ٢٥, ٢٦, ٢٨, ٢٩, ٣٠, ٣١, ٣٢, ٣٣, ٣٤, ٣٥, ٣٦, ٣٧, ٣٨, ٣٩, ٤٠, ٤١	٣٤	١٨	صفر	١٠٠	١٨	دالة
٢.	٩, ١٤, ٢١, ٢٧	٤	١٧	١	%٩٣	١٤,٢٢	دالة

التحليل الإحصائي للفقرات

استعملت الباحثتان في حساب القوة التمييزية للمقياس اسلوب المجموعتين المتطرفتين و اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وفيما يأتي توضيح للإجراءات المتبعة في كل اسلوب.

اسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups

ولغرض التحقق من القوة التمييزية للفقرات قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، وبعد تصحيح استجاباتهم تم ترتيب الاستمارات تصاعديا وفي ضوء الترتيب اختارت الباحثتان(٢٧%) من الدرجات كمجموعة عليا و (٢٧%) من الدرجات مجموعة دنيا.

ولقد تضمنت عدد الاستمارات لكل مجموعة من مجموعتين العليا والدنيا (١٠٨) وبعد تحليل البيانات واظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة إذ تبين أن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٢١٤)

أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

قامت الباحثتان باستعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس فتبين ان جميع فقرات الاختبار دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة المعيارية معامل الارتباط (٠.٠٩٨)

الثبات

من اجل التأكد من ثبات المقياس استعملت الباحثتان طريقة اعادة الاختبار وكما يأتي :

طريقة الاختبار وأعادة الاختبار : قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٥٠) طالبا وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية وقد اختيرت عشوائياً حسب الجنس ، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس نفسه بفارق زمني قدره اسبوعين على العينة نفسها، وبعد الحصول على الاستمارات وتصحيحها و استخراج الدرجات في كلا التطبيقين استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون بين درجات المقياس في التطبيقين وكان معامل الثبات يساوي (٠.٨١). وهذا يدل على أن المقياس يتميز بثبات جيد.

- الصيغة النهائية للمقياس

بعد التأكد من صدق المقياس الظاهري والتأكد من تمييز فقراته وثباته، فقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) فقرة وامام كل فقرة توجد خمسة بدائل هي (تنطبق علي كبيراً، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابدا).

التطبيق النهائي

بعد أن استكملت الباحثتان الإجراءات الضرورية لاعداد مقياس الضغوط الاكاديمية وكذلك مقياس الكفاءة الذاتية قامت الباحثتان بتطبيق المقياسين الى عينة البحث الأساسية من طلاب وطالبات جامعة تكريت والبالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة

لغرض تحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات إحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، قامت الباحثتانبتطبيق مقياس الضغوط الاكاديمية على عينة البحث وقد أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي بلغ (١١٨,٧٤٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٢.٩١٨) , وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري البالغ (١١٤) تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة أكبر من المتوسط النظري وعند تطبيق الاختبار التائي (T . test) لعينة واحدة، أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين، وأن القيمة التائية المحسوبة تساوي(٧,٣٤٤) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) وجدول(٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري الضغوط الاكاديمية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط الاكاديمية	١١٨.٧٤٣	١٢.٩١٨	١١٤	٣٩٩	٧.٣٤٤	١,٩٦	دالة احصائياً

ولما كانت النتيجة المعروضة في الجدول (٣) تشير إلى وجود فرق دال إحصائية وإن الفرق لصالح المتوسط الحسابي للعينة، عليه يمكن القول بأن عينة البحث تعاني من الضغوط الاكاديمية. وترى الباحثتان ان هذه النتيجة متوقعة , اذ يعاني طلبة الجامعة عموماً من ضغوطاً اكاديمية تتعلق بكثرة المهام الاكاديمية المطلوبة منهم والخضوع المستمر للتقييم من خلال الامتحانات , والخوف من الفشل الاكاديمي والقلق من قلة فرص العمل بعد التخرج , فضلاً عن ضغوط قاعات المحاضرات المكتظة بالطلبة وغير المؤهلة للدراسة فيها , وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الخزاعلة والغرايبة , ٢٠١١).

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الضغوط الاكاديمية لدى طلبة جامعة تكريت تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

تم معالجة البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (T .test) لعينتين مستقلتين ، إذ بلغ متوسط درجات الذكور في الضغوط الاكاديمية (١١٧.٢٨) درجة بانحراف معياري قدره (١٢,٦٨٧) ، في حين بلغ متوسط درجات الإناث في الضغوط الاكاديمية (١٢٠.٢٠٢) درجة بانحراف معياري قدره(١٣,١٤٩) ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٣.١٩٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) جدول(٥) يوضح ذلك .

جدول(٥)

يبين نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الضغوط الاكاديمية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١١٧.٢٨	١٢.٦٨٧	٣٩٨	٣.١٩٢	١,٩٦	غير دالة احصائياً
اناث	٢٠٠	١٢٠.٢٠٢	١٣.١٤٩				

من خلال النتائج المبينة تبين انه يوجد فرق بين الذكور والاناث ولصالح الاناث, وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بأن الاناث بحكم تنشئتهن الاجتماعية اكثر خضوعاً والتزاماً وخجلاً من الذكور , لذلك فأنهن

يحاولن تفادي المواقف التي تعرضهن للاحراج والنقد من قبل الاساتذة والاهل اذا ما تعرضن للفشل الاكاديمي او عدم الالتزام بحضور المحاضرات والتلكؤ في اداء المهام والواجبات الاكاديمية , لذلك فان هذه المهام الاكاديمية والخوف من الفشل فيها تشكل ضغطاً كبيراً عليهن مقارنة بالذكور , وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Colgan,2016:116) .

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

لغرض تحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات إحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على عينة البحث وقد أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي بلغ (١٠٩,٢٩٤) درجة وبانحراف معياري مقداره(١٣,٧٧٤) , وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري البالغ (١٠٨) تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة أكبر من المتوسط النظري وعند تطبيق الاختبار التائي (T . test) لعينة واحدة، أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين، وأن القيمة التائية المحسوبة تساوي(٢,١٩٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري للكفاءة الذاتية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط الاكاديمية	١٠٩,٢٩٤	١٣,٧٧٤	١٠٨	٣٩٩	٧.٣٤٤	١,٩٦	دالة احصائياً

ولما كانت النتيجة المعروضة في الجدول (٣) تشير إلى وجود فرق دال إحصائية وإن الفرق لصالح المتوسط الحسابي للعينة، عليه يمكن القول بأن عينة البحث لديها كفاءة ذاتية . وترى الباحثتان ان هذه النتيجة منطقية , اذ تفسر في ضوء الطالب الجامعي الذي يتصف بان لديه قدرات دراسية عالية ودافع لانجاز المهام الاكاديمية باسرع وقت ولديه ثقة في النجاح وبذل الجهود والمثابرة من اجل تحقيق اهدافه .

الهدف الرابع: التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة تكريت تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

تم معالجة البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (T .test) لعينتين مستقلتين ، إذ بلغ متوسط درجات الذكور في الكفاءة الذاتية (١٠٦,٨١) درجة بانحراف معياري قدره (١٣,٩٤٧) ، في حين بلغ متوسط درجات الإناث في الكفاءة الذاتية (١١١,٧٧٨) درجة بانحراف معياري قدره(١٤,٥٠١) ، إذ كانت

القيمة التائية المحسوبة (٥,٠٩٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) جدول(٧) يوضح ذلك .

جدول(٧)

يبين نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١٠٦,٨١	١٣,٩٤٧	٣٩٨	٥,٠٩٠	١,٩٦	دالة احصائياً
اناث	٢٠٠	١١١,٧٧٨	١٤,٥٠١				

من خلال النتائج المبينة في الجدول (٥) تبين انه يوجد فرق بين الذكور والاناث ولصالح الاناث, وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بأن اساليب المعاملة الوالدية للاناث والذكور والى طبيعة القيم والثقافة التي يفرضها المجتمع عبر التنشئة فعلى الاغلب تكون الاناث اكثر خوفاً وخضوعاً للعادات والقيم الاجتماعية والالتزام بهاواقل تمرداً على الانظمة واللوائح الجامعية مقارنة بالذكور .

الهدف الخامس:معرفة قوة العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

ولتعرف على العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية قامت الباحثتان بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (-٠,٣٣١) مما يشير الى وجود علاقة ارتباطية سالبة وعكسية بين المتغيرين والجدول (٨) يبين ذلك .

جدول (٨)

دلالة معامل الارتباط بين الضغوط الاكاديمية والكفاءة الذاتية

المتغير	معامل الارتباط	القيمة التائية	
		المحسوبة	الجدولية
الضغوط الاكاديمية الكفاءة الذاتية	٠,٣٣١-	٦,٩٩٧	١,٩٦

وهذا يعني انه كلما زادت الضغوط الاكاديمية للطلبة تقل كفاءتهم الذاتية فكثرة الضغوط الاكاديمية مثل كثرة الامتحانات والواجبات اليومية والخوف من المستقبل والشعور بالقلق من عدم وجود فرص عمل بعد التخرج واكتضاض الطلبة في القاعات الدراسية قد يؤثر سلبياً على معتقداتهم لكفاءتهم الذاتية مما تجعلهم يجدون صعوبة في اداء المهام الاكاديمية .

التوصيات والمقترحات

- التوصيات

١.عمل برامج تدريبية لتخفيف الضغوط الاكاديمية لدى طلبة وخاصة لدى الاناث وطلبة التخصص العلمي .

٢. بناء برامج ارشادية لتطوير مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

- المقترحات

اقترحت الباحثتان عددا من الدراسات والبحوث الاتية .

١- اجراء دراسات مماثلة على مراحل دراسية أخر كالمرحلة المتوسطة والاعدادية والمهنية، وشرائح اجتماعية أخرى.

٢- دراسة مختلف مصادر معتقدات الكفاءة الذاتية للوقوف على العوامل الاخرى التي يمكن ان تؤثر في مستوياتها مثل انماط التنشئة الاجتماعية والسلوك الديني والذكاء الوجداني .

Arabic Sources

- Abu Allam, Raja Mahmoud, 1993: An Introduction to Curricula., Educational Research, 1st Edition, Kuwait, Al Falah Library for Publishing and Distribution.
- Abu Mustafa, Nazmi Odeh and Al-Sumairi, Najah Awad (2008): The relationship of stressful events to aggressive behavior, a field study on a sample of Al-Aqsa University students, Islamic University Journal, Human Studies Series.
- Ahmed, Suleiman Odeh., and Khalil Youssef, 1988: Statistics for the researcher in education and psychology, Al-Ruwaidi, Sami Abd Saleh. 2003: Psychological stress as a response to stressful life events, Naif Academy for Security Sciences, College of Graduate Studies, Saudi Arabia, Riyadh, unpublished doctoral thesis, Dar Al-Fikr, Amman.
- Al-Banna, Anwar Hammouda (2008): Stressful life situations among Al-Aqsa University students in Gaza Governorate, an exploratory study, Al-Aqsa University Journal.
- Thabet, Nidal Awwad (2003): The pressures of science and its relationship to the direction of the teaching profession among teachers in the governorates of Gaza, an unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Gaza.
- Al-Khaza'ala and Gharaibeh, (2011), Sources of Stress among a Sample of Al-Aqsa University Students, Umm Al-Qura University Journal for Educational and Psychological Sciences.
- Al-Zawba'i, Abdul-Jalil Ibrahim, (1981), Psychological Tests and Measures, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.
- Allam, Saladin. Mahmoud Allam, 1989: Parametric and non-parametric inferential statistical methods, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- Al-Qaisi, Jihan Abed Haddad (2008): Psychological stress and its relationship to memory processes among Baghdad University students, Master's thesis, College of Education for Girls, University of Baghdad.
- Al-Nasara, Fouad Saleh Muhammad (2009) Perceived self-efficacy and its relationship to future anxiety in the light of some democratic variables among high school students in the city of Beersheba, an unpublished master's thesis, College of Education, Yarmouk University.

Foreign Sources

- Any . mj &huan.A, (2000) interdiction margi theory . sect Calsbornia Books USA.
- Baker,J (2003) helping students copy with stress Journal Learning, vol.15, No.5.p.p.45-49.
- Bernstein, D.A, penner, L.A, stewart, A.C & Roy, E.J. (2008). Psychology. 8thed.. Boston - New York: houghton Mifflin Company.
- Cohen , N.K. (2004) .effect of perceived academic pressure on, Anxiety and self- efficacy , submitted in partial fuffil- ment of the requirements of BA Honsin psychology at Dublin business school arts , Dublia.
- Creswell, J. W. (2013). research design: qualitative, quantitative, and mixed method approaches. USA: Sage publication Inc.
- Debard, J. (2004). stress management. macmillan USA: A person education Company.
- Dusselier, L., dunn, B., yongyi W., shelley II, M., & Whalen, D. (2005). personal, health, academic, and environmental predictors of stress in residence halls. Jour-nal of American College Health, 54(1), 15–24.

- Ebel , R.L. (1972)essentials of educational englewood cliffs New jersey prentice-hall effects on, satisfaction , Journal of college student.
- Essel, N.J.&Owusu,h (2017): essentials of education Measurement York prentice- Hall.
- Hoover, E. (2003). More help for troubled students.
- Kumaraswamy, N. (1995). Academic stress, anxiety and depression among college students — abrief review. International review of Social sciences and humanities, 5(1), 135-143.
- Lai, K. (2014). academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. American international Journal of research in humanities, Arts and social sciences, 5(1), 123-129.
- Lazarus - Decse. J.& Osler, JF (1992) The Effects of Psychological stress upon perform — Manse psychological Bulletie49.
- Li, K.Y., & Lin, M. (2003). Academic stress and positive affect: 40 (9), 235-245.
- Lia , K.Y, Wei ,M(2014) : Academic stress and positive affect : Asian value among Chinese International students , American psychology Association cultural al diversity and ethic , minority psychology 2014. vol .20.No.107-115.
- Misra, R. & Castillo, L.G. (2004). Academic stress amongcollege students. Comparison of American and intermational students. International journal of stress management, (2), 132-148.
- Seley,H (1982): Sinter and nankeen stone of the seam Cree Goldberger and S. Biennia & (aid, Hened book of sarge, the ended at Clinical Aapeuta New york: The tee green(1982).
- Smith,R & Remt,H. (2007) a cognitive perspective, In Richard W.J. Newfield psychological stress and psychology a theology New York: MC Graw — Hill.
- Weistein, R. (2004). The Stress Effect, New York: Avery, a member of Penguin group (USA) Inc.
- Wrth , F. S. Nathan, (1984), Sex differences in secondary achiovernent The contribution of self-perceived abilities and fear of failure. Learning Instruction, 36, 104-112.

المصادر الاجنبية

- Any . mj &huan.A, (2000) interdiction margi theory . sect Calsbornia Books USA.
- Baker,J (2003) helping students copy with stress Journal Learning, vol.15, No.5.p.p.45-49.
- Bernstein, D.A, penner, L.A, stewart, A.C & Roy, E.J. (2008). Psychology. 8thed.. Boston - New York: houghton Mifflin Company.
- Cohen , N.K. (2004) .effect of perceived academic pressure on, Anxiety and self- efficacy , submitted in partial fuffil- ment of the requirements of BA Honsin psychology at Dublin business school arts , Dublia.
- Creswell, J. W. (2013). research design: qualitative, quantitative, and mixed method approaches. USA: Sage publication Inc.
- Debard, J. (2004). stress management. macmillan USA: A person education Company.

- Dusselier, L., dunn, B., yongyi W., shelley II, M., & Whalen, D. (2005). personal, health, academic, and environmental predictors of stress in residence halls. Jour-nal of American College Health, 54(1), 15–24.
- Ebel , R.L. (1972)essentials of educational englewood cliffs New jersey prentice-hall effects on, satisfaction , Journal of college student.
- Essel, N.J.&Owusu,h (2017): essentials of education Measurement York prentice- Hall.
- Hoover, E. (2003). More help for troubled students.
- Kumaraswamy, N. (1995). Academic stress, anxiety and depression among college students — abrief review. International review of Social sciences and humanities, 5(1), 135-143.
- Lai, K. (2014). academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. American international Journal of research in humanities, Arts and social sciences, 5(1), 123-129.
- Lazarus - Decse. J.& Osler, JF (1992) The Effects of Psychological stress upon perform — Manse psychological Bulletie49.
- Li, K.Y., & Lin, M. (2003). Academic stress and positive affect: 40 (9), 235-245.
- Lia , K.Y, Wei ,M(2014) : Academic stress and positive affect : Asian value among Chinese International students , American psychology Association cultural al diversity and ethic , minority psychology 2014. vol .20.No.107-115.
- Misra, R. & Castillo, L.G. (2004). Academic stress amongcollege students. Comparison of American and intermational students. International journal of stress management, (2), 132-148.
- Seley,H (1982): Sinter and nankeen stone of the seam Cree Goldberger and S. Biennia & (aid, Hened book of sarge, the ended at Clinical Aapeuta New york: The tee green(1982).
- Smith,R & Remt,H. (2007) a cognitive perspective, In Richard W.J. Newfield psychological stress and psychology a theology New York: MC Graw — Hill.
- Weistein, R. (2004). The Stress Effect, New York: Avery, a member of Penguin group (USA) Inc.
- Wrth , F. S. Nathan, (1984), Sex differences in secondary achiovernent The contribution of self-perceived abilities and fear of failure. Learning Instruction, 36, 104-112.