

# الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة في الامتحانات الالكترونية

م.دوسناء ماجد عبد الحميد

م.ر هند ابراهيم محمد

كلية تربية المقداد / جامعة ديالى

hindimohammed83@gmail.com<sup>(2)</sup>

- يعد تدريسيو الجامعة اداة أساسية وفاعلة في بناء اسس قوية لمسيرة المعرفة والعلم والذي يسهم بشكل كبير وفاعل في تطور المجتمع وتشكيله بالشكل الصحيح ولا يخفى علينا مايتعرض له التدريسي من ضغوط نفسية كبيرة في مختلف النواحي وبخاصة خلال اجراء الامتحانات الالكترونية التي فرضتها علينا ماتعرض له العالم اجمع في جائحة كورونا وقد هدف البحث الحالي الى :
- التعرف على الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة.
  - هل هناك فروق ذو دلالة احصائية بين التدريسيين على وفق متغير النوع ( ذكور - اناث ).
  - وتحدد البحث الحالي على تدريسيو جامعة ديالى للعام الدراسي ( ٢٠٢٢-٢٠٢١ ) حيث تم اختيار عينة البحث البالغة (٣٠٠) تدريسي وتدرسية وقد توصلت الباحثتان للنتائج الاتية : -
  - ان تدريسيو الجامعة لديهم ضغوط نفسية .
  - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التدريسيين على وفق متغير النوع ( ذكور - اناث ) وفي ضوء النتائج خرجت الباحثتان لجملة من التوصيات والمقترحات.

### Abstract

University teachers are a tool, imposed on us by what it presents in a large and effective formation in the development and formation of society in the correct manner.

- Recognizing the psychological stress of university teachers.
- Are there statistically significant differences between the gender variable (male - female).

The current research is limited to university academics (2021-2022) from various universities and colleges, where the scale was distributed electronically. The two researchers reached the following results: -

- The university teachers are subject to psychological pressure.
- There are statistically no significant differences in the overlapping traits.

### مشكلة البحث

يواجه الافراد في حياتهم مواقف ضاغطة متعددة ومختلفة تتضمن الكثير من الخبرات والاحداث التي تتطوي على عوامل التهديد والخطر ومصادر القلق في كافة مجالات الحياة، (النيال، عبدالله، ١٩٩٧، ٨٥).

وشكلت الضغوط النفسية جزءا من حياة المجتمعات والافراد نظرا لكثرة مصاعب هذا العصر وتحدياته وتنوع مطالبه كما يكاد لا يخلو اي مجتمع من المجتمعات من الضغوط على مختلف أشكالها فكان من الصعب تجاهلها او حتى تقاديتها مادافع أغلب الناس الى محاولة التكيف او التعايش معها او مجابقتها، (الطوبال، ٢٠٠٠، ٥٩)، وكانت من اهم التحديات وأخطرها هو ماتعرضت له المجتمعات بشكل عام ومجتمعنا الوباء الذي أجتاح العالم أجمع ألا وهو جائحة كورونا التي أثرت وبشدة على كافة ميادين ومجالات الحياة بل قد وصلت الى مرحلة أنها قد أصابتها بالشلل التام مما أثر ذلك على أداء الافراد وأنعكس عليهم بشكل سلبي كما أنعكس تأثيره على المؤسسات في كافة المجالات، والتعليم الجامعي هو أحد تلك المؤسسات التي تعرضت وتأثرت بشكل كبير في تلك الجائحة فكان لا بد من مواجهتها والتكيف والتعايش بالشكل الملائم وهذا دعا الى توجه التعليم الجامعي الى التعليم الالكتروني واختبار الطلبة الكترونيا عن طريق الامتحانات الالكترونية بأستخدام البرامج الالكترونية ومن هنا برزت مشكلة البحث من أحساس الباحثتان من خلال تواجدهما في الحرم الجامعي وكونهما تدريسياتان في الكلية وشاركتا في امتحان واختبار الطلبة ألكترونيا ولاحظتا من خلال معايشة زملائهم التدريسيين الى ماتعرض له التدريسيون أثناء امتحان الطلبة ألكترونيا للعديد من الضغوط النفسية حيث أنها تعتبر تجربة جديدة لم يسبق للتدريسيين أن مارسوها مما أضافت ضغوطا نفسية على التدريسي إضافة لما يتعرض له التدريسي الجامعي من ضغوط في مختلف المجالات وأن احساس التدريسي بالضغط تجعله أقل عطاءا وقدرة على التجديد والابداع ولا يتمكن من بذل واعطاء أفضل ما عنده وأنطلاقا مما تقدم فإن البحث الحالي هو محاولة للكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة في الامتحانات الالكترونية

### اهمية البحث

يمثل التعليم العالي أحد قمم الهرم التعليمي الهامة في المجتمع ويتطلب من العاملين فيها بشكل عام وتدرسييها بشكل خاص القيام بمهام عديدة ومتنوعة لذلك فهي من المهن التي تولد الضغط النفسي مما يؤدي بهم الى حالة من التوتر النفسي والشد العصبي

مما يؤثر بشكل سلبي على وضعهم الاجتماعي والمهني، فقد اشارت الدراسات ان هناك ارتباط وثيقا بين الضغوط والحاجة الى تقدير الذات فالتعرض للضغوط يؤدي الى عدم اشباع هذه الحاجة وبالتالي انخفاض الدافعية للأجاز، (محمد، ١٩٩٩، ١٩٦).

وتتجلى أهمية البحث من منطلق أهمية دراسة متغير الضغوط النفسية التي يتعرض لها التدريسيون في التعليم العالي خاصة مامر ويمر به العالم من تواترات وكوارث تترك آثارا سلبية ومباشرة على افراد المجتمع خاصة عندما يكون الفرد واقعا تحت هذه الضغوط وتأثيراتها بشكل مباشر مما يجعله معرضا للاصابة بمختلف الامراض بحسب ما اشارت اليه تقارير طبية بأن نسبة ٧٥٪ من المشاكل التي يعاني الانسان منها ذات علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية وهذا بالتالي يؤدي به الى الاصابة بالامراض كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وعدم القدرة على النوم، وتهيجات القولون العصبي، وقرحة المعدة وغيرها، (علي، ٢٠٠٠، ٢٢).

وأنتق هذا مع ما طرحه جارلس وورث وناثان بأن نسبة ٧٥٪ من المرضى الذين يراجعون الاطباء بأنهم مرضى يشكون من امراض ناتجة عن ضغوط وأنحصرت هذه الاعراض في اليأس، والقلق، وفقدان الثقة بالنفس، والشعور بالذنب، والاكتئاب والخوف، كذلك العدوانية المفرطة تجاه الآخرين، إضافة الى المشكلات النفسجسمية (السايكوسوماتية) (Charles worth and Nathan, 1984, p.7) وبين (Callcher, 1985) أن الاشخاص الذين يتعرضون للضغوط النفسية لا يمتلكون القدرات العالية التي تمكنهم من الاستمرار بمجال او أكثر كالابداع، القدرات العقلية العامة، أو التفكير الانتاجي، أو القيام بأداءات متميزة، كذلك أن الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط هي من أكثر ما يؤثر على نشاط الفرد وفعاليتته (P.10, 1984, Riley).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي بكونه:-

-يسلط الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة وما يواجهونه من ضغوط أثناء أدائهم لمهامهم .

## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

- الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة .
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور-اناث) .

## حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بتدريسيو جامعة ديالى وبحسب النوع (ذكور-اناث) للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

تحديد المصطلحات :-

اولا:- الضغوط النفسية :-

عرّفها كل من :-

Oltmanns & Emery(1988)-

(بأنها الاحداث التي تفرض على الشخص وتلزمه أو تتطلب منه تكيفا فسيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا) (Oltmanns 1998, P287) . (& Emery, )

-هانز سيلبي Hans Seley

(وهو عبارة عن استجابة لعامل خارجي ضاغط وان تلك الاستجابة تختلف من شخص لآخر بحسب الاختلافات الفردية وبحسب اختلاف البيئة الضاغطة) (Kelly, Shaver, william & mary 1993 , p.176)

-علي (٢٠٠٠) :

(ماهي الا سلسلة من الاحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الاحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول الى تحقيق التوافق) . (علي، ٢٠٠٠، ٨٦) .

-الأميري (٢٠٠١) :

(مجمل الاحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية والتي تسبب له ضيقا وتوترا وتشعره بعدم الراحة وتشكل له تهديدا تعيقه عن التكيف (السليم)، (الأميري، ٢٠٠١، ٢٠) .

-عبد المعطي (٢٠٠٦)

(المثيرات الداخلية او البيئية والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التوافقية للفرد والتي تؤدي في ظروف معينة الى الاختلال الوظيفي والسلوكي) ، ( عبد المعطي ، ٢٠٠٦ : ٢٣ ) .

تبنّت الباحثة تعريف ونظرية سيلبي كون مقياس (الغزني ٢٠٠٤) بني على نظرية سيلبي

أما التعريف الاجرائي فهو (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن فقرات مقياس الضغوط النفسية) .  
-الامتحانات الالكترونية:

-هي (نظمة برمجيات لأجراء الامتحانات على الحاسوب ومعتمدا على شبكة اتصال عامة أو داخلية تتواصل عبر الانترنت) ،  
( Bieniecki,2010) .

## الفصل الثاني: أطار نظري

### مفهوم الضغوط النفسية:-

حاز مفهوم الضغوط النفسية على أهتمام بعض الباحثين بتعريفه في حين اهتم آخرون في تحديد تصنيفاته وخصائصه وتناول فريق آخر من الباحثين الى العوامل والمتغيرات التي ارتبطت به في مختلف المجالات فقد كان في مقدمة الموضوعات التي نوقشت وتناقش في الكثير من المجالات كالطب وعلم النفس والتعليم والتحليل النفسي وغيرها . فكان الاهتمام به في مجال العلوم الانسانية بشكل عام ومجال التربية وعلم النفس بشكل خاص فقد أشار مفهوم الضغط على أنه القوة المؤثرة في الفرد بشكل كبير فيفسر عن هذا التأثير الى تعرضه لبعض الاضطرابات النفسية كحدة الانفعال ،والقلق ،والتوتر ،والصداع ،والضيق ،وقد تصاحبه تأثيرات فسيولوجية وعضوية مما يؤدي الى تعرض الفرد الى سوء التوافق والاضطراب النفسي، (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١٤) .وقد ينشأ الضغط من تعامل الفرد مع بيئته حينما يفسرها على انها تهديد أو خطر أو تحدي وقد يكون الموقف المثير للضغط يتضمن متطلبات تتجاوز قدرة الفرد وامكانياته.

(Huffman, 1987, P.460) ،فإن للضغوط مصادر شملت كل مايتعرض له الفرد من (Show.eta) وبحسب مايراه ضغوط بمختلف أشكالها سواء أكانت نفسية أو بيئية أو عضوية أما رد أفعال الضغوط فقد تكون على هيئة أستجابات عضوية أو عقلية أو وجدانية للمطالب الشخصية والبيئية، (السرطاوي،الشخص، ١٩٩٨ : ١١) .ومما تجدر الاشارة اليه الى أن الضغوط النفسية هي حالة يتعرض اليها الافراد جميعا لكنها تختلف من فرد لآخر وهذا ماأكد عليه( وولمان wolman) ان الاشخاص يتعرضون للضغوط بشكل أو بآخر لكن درجة وقوة تعرضهم لتلك المخاطر مختلفة وذلك لأن تأثير الضغوط يختلف من شخص لآخر، كما أن التهديد ومستوى ذلك التهديد يختلف بين الافراد وأنه يعتمد على قدرات الافراد وخبراتهم الماضية وتقويمهم لذواتهم والكيفية التي يدركها الشخص ، هذا بالاضافة الى الظروف والمتغيرات التي تحيط به ، فدور العقل وكيفية تعامل الشخص مع الموقف ينعكس على أفعاله ومايترتب عليه من آثار فيما بعد ، (Thomas, 2003, P19)ومن أهم ماأكد عليه الباحثون وأعتبروه أهم من رد الفعل لتلك الضغوط هو أدراك الفرد للضغوط ،فقد أكد لازاروس على أن تأثير ادراك الافراد لتهديد محتمل في المواقف الضاغطة ، انما هو اعتقاد الافراد على قابليتهم في تجنب أو مواجهة تلك المواقف وهذا هو الجانب المهم، (Halsey, 1977, P250) .ويستند لازاروس في ذلك على فكرة أن مايعده فرد ضغطا قد لايعد كذلك بالنسبة لفرد آخر وهذا يتوقف على سمات الفرد الشخصية وادراكه للمواقف وخبراته الذاتية وحالته الصحية كذلك مهاراته في تحمل الضغوط. (Bruno, 1982, P38) .وكما يختلف الناس في طريقة ادراكهم للضغوط كذلك يختلفون في أساليب التعامل مع تلك الضغوط فمنهم من يواجهها بأساليب التكيف مما تزيد من قدرتهم على التحمل في حين يواجه آخرون تلك الضغوط بالاستسلام لها أو بأساليب تزيد من مأساتهم النفسية.(Rita, 1990, P.477) وفي هذه الحالة حينما يفشل الفرد في التعامل مع الضغوط الشديدة التي تواجهه ستسبب له تعبا شديدا ،وأجهادا عصبيا وبالتالي ستدهور حالته الصحية مما يؤدي به الى الانهيار ثم الموت . (Stanley P.4, 1981) أنواع الضغوط:-

بحسب ما وجد في الادبيات فقد قسمت الضغوط الى انواع و تصنيفات هي:-

اولا:- تصنيف (Moor 1975) فقد اشار الى ان هناك ثلاثة انواع من الضغوط هي كالاتي:

١- ضغوط نتجت من الحياة و التي يواجهها الفرد خلال مراحل حياته و عدم القدرة على اشباع حاجاته بالصورة المناسبة.

٢- ضغوط نمائية ناتجة عن توترات اعتيادية . ordinary Tensions stresses

٣- ضغوط الصدمات الحياتية او الازمات Lifecrses stresses وتتمثل هذه الضغوط فقدان شخص عزيز او انتقال الى بيت جديد او

مدرسة جديدة او المرض الشديد وتكون هذه الضغوط قوية لكنها تستمر لمدة محددة (عبدالوهاب، ٢٠٠٣: ٥٨)، (الشمري، ٢٠١٢: ٩).

ثانياً: تصنيف ( لآزاروس و كوهين Lazarus& cohen)

قاما بتصنيف الضغوط الى:

١- الضغوط الخارجية (البيئية) Extern LEnrimental Stresses

و يشمل هذا التصنيف احداث بسيطة يواجهها الفرد يوميا اضافة الى احداث قوية.

٢- الضغوط الداخلية (الشخصية):

و هذه ضغوط تتجم عن توجيه ادراكي نحو العالم الخارجي، (Lazarus, 1980,

P109).

ثالثاً: تصنيف (هورس و فورست Mors& Furst 1979)

١- ضغوط اجتماعية Social Stresses

وهي نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية والتي يصعب عليه تجنبها و نسب له كربا شديدا كظروف عمل او موت انسان عزيز

او احداث سارة مثل كسب مادي مفاجئ.

٢- ضغوط فيزيائية Physical Stressess

واسبابها خارجية كالاشعاعات والتلوث الكيميائي والضوضاء وتكونن مختلفة في قوة تأثيرها و شدتها.

٣- ضغوط نفسية Psychological Stresses وتتمثل هذه الضغوط والتي تتجم عن المواقف التي تترك اثارا بشكل مباشر من التوتر نتيجة

الاحباط وقد يحصل الضغوط اكثرها ضررا النوع بسبب الطبيعة التوترية لها وقد تنتج عنها ضغوط اجتماعية او فيزيائية، (ابو رهيبة،

٢٠٠٥: ٥٣) وذكرت بعض الادبيات انواعا اخرى للضغوط كالضغوط التي تخص العمل حيث يقضي الفرد ما لا يقل عن (٨ - ١٣)

ساعة من يومه في العمل و بالتالي فانه يواجه انواعا عديدة من الضغوط في مجال عمله ككثرة المسؤوليات او الاعمال او خوفه من

الفشل او اضطراب العلاقة بين الموظف ورئيسه او زميله وضغوط تتعلق بالمال الذي من اجله يتفاعل ويتحرك ويهمل الافراد وهناك

العديد من الضغوط المادية قد يتعرض لها الفرد كالتقص في الدخل او ارتفاع تكاليف المعيشة او تعليم الاولاد وغيرها (عميري، ٢٠١٨:

٢٥ - ٢٦) كما صنفت الضغوط بحسب مصادرها فمنها ضغوط بيئية و تشمل انواع مختلفة كالضغوط الاقتصادية والاجتماعية والنفسية

والدراسية والعاطفية كما ان هناك ضغوطا ايجابية وسلبية فالضغط النفسي الايجابي او ما يسمى بـ (يو-ستريس eu-stres) هو نوع

يحتاجه جميع الافراد وذلك للاستفادة باكبر قدر ممكن من الحياة حيث يعمل هذا النوع من الضغوط النفسية ويساعد على زيادة الثقة

بالنفس، كذلك يعمل على تحسين الاداء العام للفرد حيث يقدم الفرد افضل ما لديه (عسكر، ١٩٩٨: ٨) اما الضغط النفسي السلبي

او ما يعرف بـ (ديس - ستريس dys - stress) ، فهي تعبر عن الاحداث التي يواجهها الفرد في مختلف مجالات الحياة سواء في

العلاقات الاجتماعية او العمل او الدراسة او المنزل وغيرها وقد تؤثر هذه الضغوط بصورة سلبية على الحالة الجسمية والنفسية وقد تؤدي

الى اعراض مرتبطة بالضغوط النفسية كعسر الهضم والصداع والربو والارق والالام الظهر والتشنجات العضلية حيث بأن الفرد غير قادر

على تحمل صعوبات الحياة التي قد تفوق قدرته و طاقته ، وهناك ضغوط ادارية وتنظيمية فأن هناك بعض الوظائف والمهن تسبب انواع

من مصادر الضغوط ومهام الموظفين في المؤسسة او قد يكون هناك ضغوط عمل على شخص من دون الاخر او غيرها من هذه

الضغوط الاختلال المهني او صدام الدور او غموضة او العبأ المهني وتطوره وغيرها (حداد، ٢٠٠٨: ٢٣ - ٢٢).

نظريات فسر ت الضغوط

نظرية (المواجهة و الهروب) - ولتر كانون Walter canon

وهي النظرية التي تعود للعالم الفسيولوجي ولتر كانون عام ١٩٣٢ وتعد في اوائل النظريات التي كان تركيبها على ردود الافعال

الفسيولوجية او البايولوجية للضغوط اثناء ما كان يدرس كيفية الاستجابة للتهديدات كل من الانسان والحيوان بو هو من اوائل العلماء الذين

استعملو مصطلح (الضغط) و قد عرفه ( برودود الفعل في حالة الطوارئ)



(فونتانا، ١٩٩٤؛ ٢١ - ١٨) (علي، ٢٠٠٠: ٥٧٦)

فبعد استعماله لمصطلح (الضغط) ربطه بالتجارب المختبرية التي قام بها في (الهرب و رد الفعل) فقد وجد ان العديد من الانشطة التي يقوم بها الكائن الحي يتم استنزافها بواسطة الاعصاب والغدد حيث تعمل على تهيئة الجسم بمقاومة الخطر الذي اطلق عليها (المواجهة او الهروب) (Henry & Reed, 1993, p5).

كما اكدت هذه النظرية بأن الحياة البشرية تجلب معها الكثير او العديد من الاحداث الضاغطة غير المرغوبة او المرغوبة والتي قد تعمل على تهديد الحياة فكان حتما على البشر مجاهدة ومكافحة ومقاومة هذه الاحداث او ان يهربوا بعيدا عنها (الاميري، ٢٠٠١: ٤٢) فقد وجد ان الافراد عند تعرضهم لأحداث او مواقف ضاغطة فأن هناك عدد من التغيرات التي تظهر عليهم والتي تهيب الافراد اما للهروب او المقاومة كزيادة ضربات القلب، و زيادة سرعة التنفس و توتر العضلات مع ارتفاع ضغط الدم وغيرها و جميع هذه التغيرات تحدث عن طريق الجهاز العصبي و الذي يعمل على تغذية كل الاحشاء الداخلية للانسان وهو (الجهاز العصبي الذاتي) بكلا شقيه (السمبثاوي و البارسمبثاوي) و بهكذا يتم استشارة الغدة الكظرية لأفراز هرمون (الادرينالين والفرورادريالين) مما ينتج عنها حدوث التغيرات الفسلجية، (الدباغ، ١٩٧٧: ٢٠٨) ومما اكتشفه كانون ان هناك ميكانزم في جسم الانسان يعمل على المحافظة على حالة اتزان الانسان الحيوي اي بما معنى تزويد الانسان بالقدرة على مواجهة التغيرات الكيميائية والعضوية لحين انتهاء الموقف المسبب لهذه التغيرات وبالتالي فأن اي مطلب خارجي اذا فشل جسم الانسان في التعامل معه بأمكانه ان يخل بهذا التوازن و هذا ما عده ولتركانون واعتبره ضغطا يواجه الفرد والذي بسببه قد يؤدي الى مشكلات عضوية اذا كان يخل بدرجة قوته وعالية بتوازن الجسم الطبيعي وقد اهتم بالجهاز السمبثاوي او (التعاطفي) والذي عده من اقسام (الجهاز العصبي الذاتي) مؤكدا على دوره المهم في تهيئة جسم الانسان للحفاظ على توازنه ومواجهة المواقف الضاغطة. (Goleman, 1995, p.p. 66 - 77).

كما توصل من خلال الدراسات البيولوجية التي قام بها الى ان جزء السمبثاوي من الجهاز العصبي الذاتي او المستقبل يعمل على زيادة مخرجاته العصبية وتقليل الجزء السمبثاوي من تلك المخرجات العصبية في حالة الانفعالات القوية او المؤذية في حيث يحدث العكس في الحالات الهادئة والسارة فان الجزء البارسمبثاوي يقوم بزيادة دفعاته العصبية و تقل دفعات الجهاز السمبثاوي او تتعدل، (العسيوي، ٢٠٠١: ٢٩٣) يرى كانون ان بإمكان الكائن الحي مقاومة الضغوط عند التعرض اليها بمستويات منخفضة في حين الضغوط الطويلة الامد او الشديدة فأنها من الممكن ان (تسبب انهيار الانظمة البيولوجية التي يستعملها جسم الكائن الحي لمواجهة تلك الضغوط) (MkAdams, & Drake, 2002 .57).

### نظرية فرويد للتليل النفسي

يبين فرويد الضغوط النفسية في نظريته بانها التهديدات التي يواجهها الانسان في البيئة والذي اسماه (بالحصر) وان هذه البيئة التي تحيط بالانسان لها القدرة على تحقيق لذته وخفض التوتر او انها تمد الكائن الحي بالطعام و زيادة التوتر كما انها تحدث الاضطراب وهذا معناه ان ديناميات الشخصية هي التي تتحكم والى حد كبير في اهمية وضرورة اشباع حاجات الافراد عند اتصاله بكل ما في العالم الخارجي من موضوعات وقد تكون الاستجابة الاعتيادية للفرد وشعوره بالخوف عندما يتعرض للتهديدات الخارجية وعندما لا يكون متهيأ لمواجهة تلك التهديدات وعند زيادة او كثرة هذه المنبهات او التهديدات في البيئة تجعل الانا عاجزة عن السيطرة (هول و ليندزي، ١٩٧١: ٦٧) وقد حدد فرويد انواع ثلاثة من الحصر وهي الحصر الخلقي والحصر العصابي وحصر الواقع الذي عده الاساس وفسره بأنه الخوف من الاخطار الواقعية الخارجية المشتقة منها انماط الحصر العصابي والذي يتمثل بأنعدام القدرة على اساس السيطرة على الغرائز والتي تؤدي بدورها الى ان الفرد يقوم بسلوك تتم معاقبته عليها وهذا من اساس الواقع على اعتبار ان العالم كما تمثله السلطات كالوالدين وغيرها هي التي تقوم بمعاقبة الطفل على افعاله الاندفاعية كما فسر الحصر الاخلاقي بانه الخوف من الضمير بالفرد الذي يرتقي (انه الاعلى) في التطور عندما يقوم بشيء مخالف للمعايير الاخلاقية فانه يميل الى الشعور بالاثم و هذا ما يقصد به (وخز الضمير) لذلك فأن هناك اساس واقعي للحصر الاخلاقي ايضا فان الشخص الذي تمت معاقبته سابقا ممكن ان يعاقب مرة اخرى عند خروجه من المعايير و وضع فرويد ان طبيعة الحصر هي انها تخدير للفرد من خطر وشيك الوقوع كما انها اشارة (للأنا) في اتخاذ الاجراءات المناسبة. (الامارة، ١٩٩٥: ٢٠ - ٢٢).

- نظرية هنري موراي ١٩٣٨

تناولت هذه النظرية مفهوم الضغط (Stress) على انها من المفاهيم الاساسية في الشخصية حيث ان هناك مفهومين اساسيين هما (الحاجة و الضغط) و اعتبر ان مفهوم الحاجة يمثل محددات السلوك الجوهرية اما مفهوم الضغط فيمثل محددات السلوك الاساسية وتتواجد في بيئة الفرد فقد عرف موراي الضغط على انه خاصية او صفة موضوع شخصي او بيئي تعيق او تيسر جهود الفرد من اجل الوصول الى هدف ما. (الشمري، ٢٠١٢: ١٩٩)، (حداد، ٢٠٠٨: ٣٠) وعرف موراي الضغط على انه اي موقف فعال وغير حامل في البيئة المادية، او الخارجية او الاجتماعية تؤثر على سلامة الفرد بصورة محتملة او فعلية وقد يكون ضغطا غير مرغوبا فيه او مرغوبا فيه والسبب في ذلك انه اما يكون تهديدا لأحباط حاجة او الحد منها او وعدا لأشباع تلك الحاجة فقد اكد موراي ان (الاحداث البيئية اثناء فترة الطفولة تستطيع بل قادرة على التأثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعي في وقت لاحق من الحياة واطلق على هذا التأثير بالضغط (stress) وذلك لأن الحادثة تقوم بالضغط على الفرد بطريقة معينة. (شلتز، ١٩٨٣: ١٩) كما اكد موراي ان للضغوط نوعين رئيسيين هما:

اولهما: (ضغط بيتا Beta stress): وهي تشير الى دلالة التأثيرات البيئية او الموضوعات او الاشخاص كما يفسرها الفرد ذاتيا و يدركها. والثاني: ضغط الفا Alpha stress وهو الذي يشير الى دلالة الموضوعات البيئية وخصائصها كما يحدث في الواقع. (Murant, 1984, P.290).

### نظرية هانز سيلبي Hans Selye

وهو من الرائدون في مجال دراسة مفهوم الضغوط ومن أوائل الذين قدموا هذا المفهوم من منظور عملي وأوجد علاقة ما بين الضغوط النفسية والامراض فكانت من آرائه أن المرض ما هو الا تعبير عن أحداث اجتماعية ونفسية زان الصحة تتأثر تأثرا كبيرا بالضغوط كونها تعمل على اضعاف وظائف الانسان وأن لها دورا أساسيا وسببا في زيادة معدل الانهك والانفعال بمستوى عالي فجميع التغيرات الانفعالية والجسمية الغير سارة والتي ينتجها الضغط تؤدي الى عدد من الاعراض التي يطلق عليها ( أعراض التكيف العام ) وأن هذه الاعراض تظهر بسبب الاضطرابات التي تحدث في مختلف انحاء الجسم نتيجة تعرض الجسم باستمرار للضغط النفسي وان (اعراض التكيف العام ) هذه تحدث خلال ثلاثة مراحل هي:-

#### المرحلة الاولى:- ( المرحلة الاستجابية الانذارية Alarm Stage)

وفي هذه المرحلة وهي أول المراحل تضعف مقاومة جسم الانسان وتقل بسبب التغيرات والاستجابات لهذا الجسم بحسب درجة شدة الضغط خاصة اذا كان الضغط النفسي بدرجة قوية وشديدة وقد يؤدي به في هذه المرحلة الى الموت .

#### المرحلة الثانية :- (مرحلة المقاومة Resistance Stage)

تحدث هذه المرحلة نتيجة لاستمرار لحدث الضاغط حيث تزيد مقاومة الجسم وتختفي ردود الافعال التنبهية والاشارات الجسدية التي ترتبط به فيتبين ان الجسم وكأنه قد عاد لحالته الطبيعية نتيجة لزيادة النشاط في الغدة النخامية في حين أنه يتهيأ لنشوء أعراض التكيف أو مايسمى ( بالاعراض السايكوسوماتية) اي الاعراض النفسجسمية كأعراض الربو والسكري وضغط الدم فهي اعراض جسمية تظهر في هذه المرحلة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة اي من المواقف ويسبب التعرض المستمر للمواقف الضاغطة وللمنبهات اكتسب الفرد قدرته على التكيف معها كما أن هذه المرحلة من أهم مراحل نشوء الاعراض السايكوسوماتية وان الفرد الذي يعاني من الاضطرابات العضوية التي تسببها الافرازات الهرمونية نتيجة استمرارية التعرض لضغوط اضطراب التوازن الداخلي وبالتالي ينتقل الانسان المتعرض للضغوط الى مرحلة الاجهاد .

#### المرحلة الثالثة :- (مرحلة الانهك Exhaustion Stage)

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الاستنزاف والاجهاد فإذا طالت تعرض الافراد للضغوط المتعددة ولمدة طويلة فأن الدفعات الهرمونية ستتهار وستنقص مقاومة الجسم لذلك لأنه قد وصل الى نقطة عجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ودخل بمرحلة الانهك وبالتالي يصبح التكيف بشكل كامل غير ممكن بل يعجز عن تحقيقه وعليه ستصاب كثير من الاجهزة بالعطب ويسير المريض للموت بخطى سريعة.

(Kelly, Shaver & Mary, 1993, P. 176)



## الم عضوي (امراض تكيف)

### مخطط توضيحي مراحل التكيف العام مع الضغط في نظرية سيلبي

#### نظرية لازاروس ١٩٧٠

ان نظرية لازاروس من النظريات التي ربطت بين البيئة المحيطة بالفرد و خياراته الشخصية مع الضغط على الرغم من ان المفهوم الاساس الذي استندت عليه هذه النظرية هو مفهوم (التقويم المعرفي) فالتقويم في نظرية ( لازاروس) هو الفهم الكلي للضغط فهي تتضمن استراتيجيات للنشاط المعرفي العصبي و التعامل و النتائج السلوكية و الاستجابة الانفعالية و الفسيولوجية رأى لازاروس ان عملية تعرض الفرد للعوامل الضاغطة عدة مرات او تمر بعدة مراحل هي:

#### ١- التعرض للعوامل الضاغطة:

يتعرض الافراد لنوعين من العوامل الضاغطة هي:-

أ- متطلبات بيئية: وتشمل احداث خارجية كالاقتصادية و الاسرية و الاقتصادية التي تواجه الفرد في حياته و يتطلب منه التوافق معها كالمرض و الازمات العائلية و الوفاة و غيرها من الضغوط.

ب- متطلبات شخصية: و تشمل اهداف الفرد و قيمه و طموحاته و كافة الفعاليات التي يسعى الى تحقيقها خلال حياته كتحقيق مستوى مرتفع في الدراسة.

٢- تقويم المواقف الضاغطة: يؤكد لازاروس على اهمية ادراك الموقف و تقويمه و يوصفه موقفا ضاغطا من قبل الفرد نفسه. (العكايلة، ٢٠٠١: ١٨)

الاستجابة للضغوط: و تعد المراحل الاخيرة للتعرض للضغوط و منها يحاول الاختبار احد بدائل الاستجابة المعرفية و السلوكية و الفسيولوجية. و الهدف منه هو التخلص من التأثيرات العامل الضاغطة. ( و يقصد بالاستجابة للمواقف الضاغطة اذ يكون الفرد واقع تحت تأثيرها) (Marant, 1983, p: 17) و اشار لازاروس الى ان هناك عمليتان متوازنتان للتقويم و هما:

تقويم اولي:- و يسمى كذلك بتقويم مبدئي وهو حكم الفرد على نوع الضغوط و درجة تهديدها فالفرد قد يقيم المواقف الذي يتعرض له على انه موقف ايجابي شديد او ضعيف او موقف سلبي ضار او غير ضار كما انه يتأثر بعوامل الموقف و التي تتضمن طبيعة التهديد والاذى ام ان كان الحدث جيدا او مألوفاً او لم يسبق التعرف عليه قبلا كذلك مدى وضوحه او غموضه في توقع النتيجة او احتمال حدوثه. (Thomas, 2003,p.100)

١- تقويم ثانوي: وفي هذا النوع من التقويم يحاول الفرد التخلص من الصراعات التي تحدثها الضغوط ويحدد مصادر التعامل مع المواقف الضاغطة وحره التقويم والاختبار و هكذا يتم تقويم طرق التعامل واختبار الاكثر فائدة منها. (Bruno, 1982.p:152)

#### اجراءات البحث

أولاً-مجتمع البحث:-

يتحدد مجتمع البحث الحالي على تدريسيي جامعة ديالى البالغ عددهم(1376) تدريسي وتدرسيية.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث البالغة (٣٠٠) بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي وبواقع (١٥٠) تدريسي و(١٥٠) تدرسيية من جامعة ديالى .

أداة البحث:-



تبنت الباحثتان مقياس ( العنزي ٢٠٠٤ ) والمكون من ( ٤٤ ) فقرة وسلّم خماسي متدرج من البدائل ( دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا ) أمام كل فقرة وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للإجابة على البدائل ، وبذلك تصبح أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٢٢٠) درجة ، وأقل درجة هي (٤٤)، فرضي قدره (١٣٢) درجة .  
صدق الأداة :-

عرضت الباحثتان أداة البحث على عدد من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس لمعرفة مدى صلاحية المقياس في قياس متغير ( الضغوط النفسية ) وأتفق السادة الخبراء بالاجماع على أن المقياس صالح لقياس المتغير المراد دراسته .  
ثبات المقياس :-

من أجل التحقق من ثبات المقياس قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) من التدريسيين بواقع (١٠) تدريسي و(١٠) تدريسية وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها لتبيان أستقرار أجابات عينة الثبات من خلال تحليل الاجابات في التطبيقين الأول والثاني ، وبأستعمال معادلة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني وبأستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تبين أن قيمة معامل الارتباط يساوي (٠.٧٣) وهو مؤشر جيد لثبات المقياس عبر الزمن ،  
(Anastasi,1997,P.116)

وبعد الانتهاء من استخراج صدق وثبات المقياس والتأكد منهما أصبح المقياس جاهزا للتطبيق .  
التطبيق النهائي للداة :- تم تطبيق المقياس على عينة البحث والتي تبلغ (٣٠٠) تدريسي وتدرسية وبالتساوي .  
الوسائل الاحصائية :- أستعملت الباحثتان الوسائل الاحصائية التي يتطلبها البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) على النحو التالي :-

-معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار .  
-الاختبار التائي لعينة واحدة لاحتمال الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث .  
-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لأجل التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة تبعا لمتغير النوع ( ذكور -اناث)  
نتائج البحث وتفسيرها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء الإطار النظري المعتمد في هذا البحث، والدراسات السابقة ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يلي:

- الهدف الاول - التعرف على الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة  
وتشير المعالجة الإحصائية المتعلقة بمقياس الضغوط النفسية إلى أنّ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والبالغ عددهم (٣٠٠) تدريسي وتدرسية على هذا المقياس، قد بلغ (١٦٥.٩١) وبانحراف معياري قدره (١٧.٣٣٧) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي (١٣٢) وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي<sup>(\*)</sup> باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (٣٣.٨٧٨) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١.٦٦) ظهر أن هناك فرقا دالاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (2٩٩)، وكما موضح في الجدول(١)

(الجدول(١)

### الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٠	165.91	17.337	132	٢٩٩	33.878	١.٦٦	٠.٠٥

(\*) المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل على عددها × عدد الفقرات

وجاءت النتائج متطابقة مع دراسة ( الوائلي ٢٠١٨ ) ودراسة (لويس ٢٠١١) ودراسة (جادالله ٢٠٠٤) , ويمكن تفسير هذه النتيجة بسبب مسؤوليات التدريسي المطالب بها في الامتحانات من تصحيح للدفاتر ورقيا الى جانب امتحان الطلبة الكترونيا مما أضاف عبئا إضافيا وضغطا كبيرا من حيث امتحان الطلبة الكترونيا وتوضيح الاسئلة للطلبة والتأكد من أستلام جميع الطلبة للاسئلة ومتابعة أجاباتهم جميعا وسحب الاجابات والتأكد من عدم وجود أي نقص فيها وفي أحيان كثيرة يعاني التدريسيون من حدوث خلل في الاتصال بالانترنت أو في أجهزة الحاسبات مما يزيد من الضغط وقد يصل التدريسي الى حالة من الاعياء والتعب النفسي والجسدي الشديد

**الهدف الثاني : الفرق في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة وفقا لمتغير النوع (ذكور □ إناث)**

ولأجل التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اذ تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الضغوط النفسية وقد بلغ (١٨٥.٨٨) درجة وبانحراف معياري (١٧.٥١٠) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٨٩.٦٤) درجة وبانحراف معياري (١٧.٠٥١) درجة ، وعند موازنة متوسط الذكور مع متوسط الإناث تبين أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ، بدلالة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (-١.٨٨٣) أصغر عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وهي غير دالة إحصائيا ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الذكور	138	185.88	17.510	٢٩٨	-١.٨٨٣	١.٩٦	غير دالة
الإناث	162	189.64	17.051				

وجاءت النتيجة متطابقة مع دراسة ( الوائلي ٢٠١٨ ) وقد نعزى هذه النتيجة الى أن واجبات التدريسي بغض النظر عن نوعه هي واحدة ولا أختلاف فيها فالتدريسي والتدريسية كلاهما يعانيان من الضغوط في موقع العمل وفي أثناء متابعة الامتحانات الالكترونية على حد سواء والقيام بواجباتهم من نشر الاسئلة وتوضيحها للطلبة وحتى سحب الاجابات وحتى يصل الى مرحلة ترتيب الدفاتر الالكترونية وتسليمها للمصحح كل هذه المراحل لاتخلو بالتأكد من عراقيل وصعوبات تؤثر سلبا على التدريسي وتصل به الى أن يعاني من الضغط النفسي بل حتى الى زيادة الضغط والتي تسببها كثرة المسؤوليات على عاتقه وتراكمها

التوصيات:-

بناء على ماتوصلت اليه الباحثان فأنهما توصيان بالآتي:-

- ضرورة أهتمام مؤسسات الدولة ذات العلاقة بشريحة التدريسيين من خلال توفير أحتياجاتهم وتذليل الصعاب في الامتحانات وتقديم مكافئات مادية ومعنوية ودعم من كل النواحي تقديرا لجهودهم ومايبدلوه ومايعانونه من ضغوط نفسية كبيرة خلال فترة الامتحانات .

المقترحات:-

- ضرورة اجراء دراسات تربط المتغير بمتغيرات أخرى كالكفاءة المهنية وغيرها

- اجراء دؤاسات تشمل عينات أخرى كطلبة المرحلة الاعدادية أو العمال , او الاطباء وغيرهم

المصادر

-المصادر العربية

- ابو رهيبة، فاطمة (٢٠٠٥) : دور المساندة الاجتماعية في تخفيف احداث الحياة الضاغطة لدى المترددين على العيادات النفسية , رسالة ماجستير غير منشورة ,بنغازي , جامعة قاريونس .
- الامارة ,أسعد شريق مهدي (١٩٩٥) : علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة, اطروحة دكتوراه غير منشورة , الجامعة المستنصرية ,كلية التربية .
- الأميري ,أحمد علي محمد , ( ٢٠٠١ ) : فعالية برنامج أرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في تعز , أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية / الجامعة المستنصرية , العراق
- الدباغ , فخزي(١٩٧٧) : اصول الطب النفسي , العراق ,الموصل .
- الرشيدي, هارون توفيق ( ١٩٩٩ ) : الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة
- السرطاوي ,زيدان ( ١٩٩٨ ) : الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة , مجلة كلية التربية , جامعة عين , ٢١ (١) ٥٧-٢١
- الشمري , بشرى كاظم سلمان (٢٠١٢): قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيي الجامعة , مجلة البحوث التربوية والنفسية ,العدد(٣٥)
- الطوالة, محمد عبد الرحمن ( ٢٠٠٠ ) : الرضا عن العمل لدى معلمي ومعلمات الحاسوب في المدارس الحكومية الاردنية, مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر , العدد ١٢, السنة التاسعة
- العكايلة ,محمد سند ( ٢٠٠١ ) : اضطرابات الوسط الاسري وعلاقتها بجنوح الاحداث ,دار الثقافة للنشر والتوزيع ,عمان -الاردن .
- العيسوي , عبد الرحمن محمد ( ٢٠٠١ ) : الاسلام والصحة النفسية , دار الراتب الجامعية .
- النيال, مایسة احمد وعبدالله ,هشام ابراهيم(١٩٩٧) : أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر , المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد ( الارشاد والمجال التربوي ) , جامعة عين شمس .
- حداد , جيهان عبد (٢٠٠٨) : الضغوط النفسية وعلاقتها بعمليات الذاكرة لدى طلبة الجامعة ,رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية ,العراق .
- شلتر ,دوان ( ١٩٨٣ ) : نظريات الشخصية ,ترجمة خمد دلي الكربولي ,وعبد الرحمن القيسي ,مطبعة جامعة بغداد .
- عبد المعطي ,حسن مصطفى وقتاوي , هدى ,الضغوط النفسية , دار قباء للثقافة والنشر والتوزيع , القاهرة-مصر
- عبد الوهاب ,مواهب ( ٢٠٠٣ ) : الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو , الجامعة المستنصرية, كلية الاداب , رسالة ماجستير غير منشورة .
- عسكر , علي (١٩٩٨) : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها , دار الكتب الحديثة .
- علي ,عبد السلام علي ( ٢٠٠٠ ) : المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية , مجلة علم النفس , العدد ٥٣ , الهيئة العامة للكتاب , ٨٥ - ١٠٢
- عميري ,خديجة(٢٠١٨) : الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم دراسة ميدانية بأبتدائيات من ولاية ادرار , رسالة ماجستير ,جامعة احمد دراية ادرار ,الجزائر
- فونتانا , ديفيد ( ١٩٩٤ ) : الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة , تعريب محمد علي رضا ابو سريع , مكتبة الانجلو المصرية
- محمد ,يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩) : الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية , مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية , جامعة قطر , السنة الثامنة , العدد الخامس عشر
- هول ,ك وليندزي ( ١٩٧١ ) : نظريات الشخصية , ترجمة فرج احمد وآخرون , الهيئة العامة للتأليف والنشر , دار الفكر , القاهرة .

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1990). Introduction to psychology. Harcourt Brace Jovanovich.
- Charles worth and Nathan (1984): Anxiety in behavior An academic , P:7.
- Frank J. Bruno (1982): Adjustment and Personal Growth: Seven Pathways, 2nd Edition.
- Goleman , D(1995):emotional intelligence :why it can matter more than IQ new yourk , Bantam.
- Halsey, William D(1977): Macmillan Dictionary For Children, Published by Macmillan Publishing Co., ISBN 10: 0025787500, Toledo, OH, U.S.A.
- Henry ,C, E.7 Reed, R, H(1993): fundamentals of cognitive psychology , Mac Graw Hill.
- Huffman , Karen (1987), psychology in action , johnwiley and cons ,Inc- Canada .
- Lazarus , R,& Folkman , S(1980): an analysis of coping an middle aged community sample , journal of health and social Behavior , 21, P.P 219-239.
- Marant , E.G (1984): Hand Book of psychological, assessment Nosir and Reinhold compan.
- Messick, Samuel. "Constructs and their vicissitudes in educational and psychological measurement." Psychological Bulletin 89.3 (1981): 575.
- Mkadam , S, &Drake . C(2002): Auditory Perception and cognition , Vol o1, sensation and Perception , wiley New yourk.
- Riley·Theo, Gerald R. Adams, and Elwin Nielsen. "Adolescent egocentrism: The association among imaginary audience behavior, cognitive development, and parental support and rejection." Journal of Youth and Adolescence 13.5 (1984): 401-417.
- Stanly , C.j & Hop kins , K.D (1981): Educational and Psychological Measurement and Evaluation. Eighth Edition, peentice Hall , newyork .
- 
- Thomas F Oltmanns; Robert E Emery (1998), Abnormal psychology, newjer sey, prentice hall (2 ed) .
- Wright, Thomas A. "Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come." Journal of Organizational behavior 24.4 (2003): 437-442.