

# الاجهاد المسبق وعلاقته بالتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة

ا.م.د. خالد أحمد جاسم

قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية  
/ جامعة تكريت

Prior stress and its Relationship to Psychological Endurance among  
University Students

Asst. Prof. Dr. Khaled Ahmed Jassim

Department of Educational and Psychological Sciences  
College of Education for Human Sciences / University  
of Tikrit

[khaled.a.jassim@tu.edu.iq](mailto:khaled.a.jassim@tu.edu.iq)

يهدف البحث الى دراسة الاجهاد المسبق وعلاقته بالتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة ، وقد تطلبت أهداف البحث، توفر ادوات لتحقيق الاهداف ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات ، والمقاييس السابقة، والأدبيات الخاصة بمتغيرات البحث ، قام الباحث ببناء مقياس الاجهاد المسبق ، وتبني مقياس التحمل النفسي للباحثة ( خلف 2021 ) ، وبعد تطبيق المقياسيين على العينة البالغة ( ٢٠٠ ) طالباً من المرحلة المنتهية للاقسام العلمية لكلية التربية للعلوم الانسانية / جامعه تكريت للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ وبعد المعالجة الاحصائية وتحليل البيانات توصل الباحث الى نتائج تفيد ان عينة البحث عموماً تتمتع بمستوى متوسط من الاجهاد المسبق ولا توجد هناك فروق في مستوى الاجهاد المسبق لدى طلبة عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكور - اناث) . وان عينة الطلبة تتمتع بمستوى متوسط من التحمل النفسي . ووجود فروق داله إحصائياً في مستوى التحمل النفسي للعينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث ) ولصالح الذكور . وتبين من نتائج المعالجة الاحصائية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغير الاجهاد المسبق والتحمل النفسي لدى عينة البحث. وفي ضوء النتائج توصل الباحث الى العديد من التوصيات والمقترحات .

#### Abstract .

The research aims to study prior stress and its relationship to psychological endurance among university students. The research objectives required, providing tools for achieving the goals. By examining previous studies, measurements and literature on research variables, the researcher built a pre-stress scale and adopted a psychological endurance scale for the researcher Khalaf (2021). The two scales have applied on the sample of (200) student (male and female) from the fourth stage of the scientific departments of the College of Education for Humanities/ Tikrit University in the academic year 2022-2023. Statistical processing and analysis have been done and the researcher reached results stating that the research sample generally has a high level of stress. There are no differences in the level of prior stress among the students of the research sample according to the gender variable (male - female). It was found from the results of the statistical treatment that there is a positive correlation between the pre-stress variable and the psychological endurance of the research sample. In the light of the results, the researcher concluded many of recommendations and suggestions for further studies.

#### مشكلة البحث :-

شهد العصر الحالي العديد من التغيرات في حياة الانسان مما ادى الى تنوع مشكلات الانسان وتعددتها وحدا ذلك بالمفكرين والفلاسفة والانظمة التربوية والاجتماعية الى تبني الدعوة الى استثمار اقصى الطاقات البشرية المتاحة لمساعدة المجتمع الذي وجد نفسه امام العديد من هذه المشكلات ، والسعي من اجل حلها والتغلب عليها بغية الوصول الى حياة افضل للانسان . ( سعيد ، ٢٠٠٩ : ١١ ) فتعرض الانسان للضغوط امر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالعقبات ، والصعوبات ، واشكال الفشل والاحباط ، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغير في اي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، اي لا حياة بدون ضغوط ، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط والعقبات . ( حسين وحيدر ، ٢٠١٩ : ٢٢٣ ) فالضغوط والعقبات ظواهر بارزة في الحياة الإنسانية يعايشها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة وهو لا يستطيع أن يبعد نفسه عنها طالما أنه يسعى إلى تحقيق أهدافه في الحياة، عبر شبكة من التفاعلات مع مكونات المجتمع، حيث يجابه العديد من العقبات والصعوبات. التي تحول دون قيامه بدوره الكامل، الأمر الذي من شأنه أن يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب ضمن المستوى المتوقع منه، إذ غالباً ما يترتب على ذلك حدوث الاضطراب. ( ضاوية ، ٢٠١٩ : ١ ) وبخاصة في ظل الضغوطات المتزايدة في حياتنا اليومية وزيادة التوقعات اصبح الانسان يشعر بانه يدور في دائرة مغلقة تضيق عليه فظروف الحياه المادية والاجتماعية والسياسية كلها معيقات وصعوبات تواجه الانسان . وقد جل الله من قائل حين قال ( لقد خلقنا الانسان في كبد ) (سورة البلد ايه ٤) نعم هو كبد وعناء ومشقة منذ بدء الخليقة والانسان في سعي دءوب لمواكبة الحياه . ولكن ما اختلف هو حجم التوقعات والتسارع الشديد بوتيره الحياه فما كنت تحققه بشهر اصبح الان قابل للتحقيق في بضعة دقائق وهو ما زاد التنافس على الانجاز وتحقيق الاهداف وما يتطلبه ذلك من بذل جهد اكثر . ( ابو احمد ، ٢٠١٣ : ١ ) فأصبح الأفراد في حالة عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها، ويزداد الأمر سوء إذا لم يكن الفرد مهيناً لمثل هذه الظروف بحيث يملك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تورقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة. ( ضاوية ، ٢٠١٤ : ٥ ) فالتعامل مع هذه الظواهر يتطلب مزيداً من الاجهاد و البحث بهدف الكشف عن

طبيعتها ، وتحديد مسبباتها ، وكيفية تقادي آثارها السلبية ، وفتيجة الظروف الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعيق المسار الحسن لحياتهم ، كما قد تؤثر على تعاملهم مع المشكلات التي تواجههم. (مهدي ، ٢٠١٢ : ١٣) فتمنعهم من إشباع دوافعهم وتحذ من رغباتهم ، فيشعرون بانفعال خاص يشعروهم بالعجز وقلة الحيلة ، وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة ، فمنهم من يصاب بالإحباط ، ومنهم من يتمتع بالتحمل الذي يمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية . (صبحي، 2003 : ٤ ) فكثر من الافراد لا يدركون أن هناك فئتين من التوتر: الضغط. هو الضغط الايجابي الذي يحفزك أن تواصل العمل. يمكن أن يكون الإجهاد حافزاً ويوفر حافزاً لإنجاز المهمة. هذا هو "الضغط الايجابي" . فالجميع يحتاج الى نسبة من التوتر في حياتهم من أجل الاستمرار في الشعور بالسعادة ، الدافع ، التحدي والإنتاجية. وعندما يكون هذا الضغط أطول احتمالاً ولا يمكن التحكم فيه يحصل الضيق ، اي عندما يصبح الضغط أكثر من اللازم فان التوتر يتصاعد ، ولا يعد هناك أي متعة في التحدي ، ولاتحصل السعادة والراحة. هذه هو نوع الضغط الذي يعرفه معظمنا وهذا هو نوع من الضغط الذي يؤدي إلى اتخاذ قرارات سيئة. ( Neha : ٢٠١٥ ، ٣٩ ) & Vijit بذلك فمن الأسهل الاستجابة للتوتر إذا تمكنا من تفسيره بطرق أكثر إيجابية. فأن بعض الناس يفسرون الإجهاد على أنه تحدٍ (شيء يشعرون أنه يمكنهم التعامل معه بجهد) ، بينما يرى آخرون نفس الضغط والاجهاد كتهديد (شيء سلبي ويخشى منه). الأشخاص الذين اعتبروا الإجهاد تحدياً كان لديهم استجابات نفسية أقل للضغط من أولئك الذين رأوه تهديداً - كانوا قادرين على تأطير التوتر والرد عليه بطرق أكثر إيجابية. ( Stangor & Walinga:2014 ,488 ) ومما تقدم يرى الباحث ان طلبة الجامعة الذين هم جزء من المجتمع ويتاثرون بما يتاثر به المجتمع ويتعرضون للضغوط والتهديدات التي تعصف بمجتمعهم نتيجة للتطورات المتسارعة في جميع الاصعدة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتربوية .فهم يتعرضون لكل هذه الضغوط التي تتطلب منهم بذل جهد اكثر لمواكبتها وللتغلب على العقبات التي تواجههم وتحقيق النجاح والانجاز ومما يزيد لديهم القدرة على التحمل النفسي .حيث تتحدد مشكلة البحث الحالي في التعرف على مستوى الاجهاد المسبق وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة .

### اهمية البحث :-

ان انسان عالم اليوم يعيش ظروفا حياتية متنوعة تتنوع وسائلها وتعقد اساليب العيش فيها واصبح التغيير سمة اساسية من سمات العصر الذي نعيشه ان لم يكن ابرز ملامحه على الاطلاق ، ودوامت هذا التغيير السريع اوقعت الانسان في عدة اضطرابات . ( بحري ، ٢٠٠٩ : ٢)ويقوم الأفراد في سبيل التوافق مع البيئة والتعامل مع الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بسلسلة من الإستراتيجيات والأساليب المعرفية والسلوكية المختلفة، بعضها يركز على التعامل مع مصدر الضغط أو المشكلة وتغييرها أو إعادة تقييم الموقف الضاغظ بصورة إيجابية، وبعضها الآخر يستهدف خفض الآثار الإنفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة وقد يستطيع بعض الأفراد مواجهة الضغوط بفعالية ونجاح في حين أن بعضهم الآخر يفشل في مواجهتها ويميلون الى الإنسحاب والإنكار وغيرها من الإستراتيجيات التجنبية والإحجامية. ( طايبي ومسيلي ، 2013:٥)وترى ( بحار ٢٠١٩) ان من المهم أن ندرك أن التوتر هو جانب موجود في كل مكان من الحياة ، ويمكن أن يؤثر سلباً أو إيجاباً على الصحة أيضاً كأداء عقلي وجسدي. والإجهاد المزمن يعتقد أنه يلعب دوراً في مسببات العديد من الأمراض ، ويُلحق خسائر فادحة بالأفراد والمجتمع. في المقابل، لقد اقترحنا أن الإجهاد قصير المدى هو أحد آليات بقاء الطبيعة الأساسية التي يمكن تسخيرها سريريًا لتعزيز الحماية المناعية والوظيفية لتعزيز الأداء العقلي والجسدي (بحار، ٢٠١٩ : ٥٢٧) وأخذت الدراسات بالرأي القائل إن مدى شعور الفرد بالسعادة يعتمد على مدى قدرته في مواجهة المواقف الحياتية المجهدة التي لا يمكن التخلص منها أو التغلب عليها ، وفي أحيان كثيرة يسعى إلى التعايش والتأقلم معها ، وكلما ازدادت تعقيدات الحياة وتشابكت علاقاتها ، كلما ازدادت المجهودات العملية وتكاثرت أسبابها وتشعبت حدودها (جعدان، ٢٠١٤ : ١١٨) من ناحية أخرى وفقاً لـ ( Selye 1983 ) فإن الاجهاد الإيجابي يملأ الشخص بالسعادة وله تأثير إيجابي على رفاهية الفرد ، حيث يريد الفرد أن يقدم بعض المساهمة. ويمكن أن يعطي دفعة إضافية من الحماس لمساعدة الذات على تحقيق الأهداف والوفاء بالمواعيد النهائية ويوفر ايضا اليقظة العقلية والدافع والكفاءة ويساعد في تعزيز واحترام الذات. وأشار العديد من الباحثين (Anakwe et al.2000، Gallagher 2002، Rollinson 2005، Herr, Kramer & Neils 2004 Mayrhofer ، ، Meyer & Steyrer 2007) أن الاجهاد الإيجابي يولد قيماً إيجابية بين الافراد . ( Anthea & Punam 2015:131 ) وقد اكدت العديد من الدراسات ان للإجهاد اثار ايجابية واخرى سلبية على الفرد ،مما جعل موضوع الاجهاد ولحد الساعة يلقي الكثير من الاهتمام من طرف الباحثين والعلماء (بحري ، ٢٠٠٩ : ٤) . يرى ( شيخاني ٢٠٠٣ ) انه استعمل العلماء كلمة Stress مشيرين بهذا المصطلح الى

القوه التي تحدث على التوتر وهي تمارس على الجسم ويميز بين نوعين من الإجهاد ، إجهاد سلبي الذي ينتج من الضغط المفرط الذي يؤدي الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإجهاد إيجابي الذي يكون أساسيا في الحث والتحريض على الإدراك موفرا الإثارة التي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهدد ( شيخاني، ٢٠٠٣ : ١٥١ ) وفقا لعازر وفولكمان (١٩٨٤) ، التوتر لا يوجد في "الحدث" ولكن هو نتيجة لتقييم الحدث الذي يسبب التوتر. وأن كان الوسيط الأساسي لمعاملة بيئة الشخص هو التقييم. والإجهاد في حد ذاته ليس مهم ، لكن المعنى الذي نعطيه للموقف المليء بالضغط يحدد شدة الضغط العصبي. سيقم المفكرون الإيجابيون الموقف المليء بالضغط على أنه أقل تهديداً وقدرة على التأقلم معها بشكل فعال مقارنة بالمفكرين السلبيين. وجد د كارفر (١٩٨٥) أن الطلاب المتفائلين يتعاملون جيداً مع المواقف الصعبة خلال الفصل الدراسي وأبلغت عن أعراض جسدية أقل . ( Zarghuna & Ruhi : ٢٠١٠، ٤٧-٤٤ ) يرى ( Nekzada & Fisseha : ٢٠١٣ ) ان الإجهاد يعطي ردوداً إيجابية على أفعالنا ، لأن تقييمنا العقلاني وافترضنا للعوامل المسببة للتوتر يحدث فرقا في كيفية تفاعلنا مع القضية التي يُنظر إليها على أنها مصدر ضغط وكيف نتعامل معها. وهناك ضغوط بناءة وهدامة. الإجهاد البناء هو الشعور بالقلق الذي يجعلنا نُؤدي بشكل جيد حياتنا اليومية. يمكن أن يكون الإجهاد أيضاً القوة الدافعة لاختبار أنفسنا وتشجيع أنفسنا على القيام بشيء ما. ( Najmoddin & Fisseha. 2013:16 ). ويرتبط الإجهاد أيضاً بنمو الشخصية وتطورها. ويمكن أن يعزز الإجهاد مرونة الفرد أو قوته. فميز أسلوب الأداء القوي الأشخاص الذين يظنون بصحة جيدة تحت الضغط عن أولئك الذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالتوتر. ( Stangor & Walinga , ٢٠١٤ : 741 ) ويصف الاجهاد بأنه ليس بالضرورة سيئا ومضرا فالاجهاد محايد في جوهره ، وما الطابع الايجابي او السلبي الذي يضفي عليه الا نتيجة لطريقة الفرد في معايشة الحدث او الموقف الضاغط لذلك فقد يزيد الاجهاد من الفاعلية في الاداء . وكذلك فليس من الضروري تقادي الاجهاد ، فهو وسيلة زود الله بها الانسان ، لمساعدته على التكيف عن طريق ما يوفره من طاقة حيوية ، يفيد مستوى مناسب منها في تفعيل وتوافق الفرد مع كل التغيرات الاجتماعية والمهنية وكذا التعبير عن طاقته الابداعية (بن زروال ، ٢٠٠٨ : ٣٩-٤٠ ) ويصف جارينتو ( Jarinto ٢٠١٠ ) الإجهاد الإيجابي على أنه إجهاد يمكن الافراد لأداء أفضل وزيادة رضاهم . ويؤكد أن الإجهاد هو عامل رئيسي في تحفيز الافراد لتحقيق أعلى مستوى من الأداء والرضا. ( Jarinto ، ٢٠١٠ : ١٠١ ) ويؤكد ( عبيد ٢٠١٨ ) ان الاجهاد هو جزء لا مفر منه من الحياة يتعرض له الفرد في اشكال ودرجات متفاوتة كل يوم ، وان الاجهاد الذي يعاني منه الفرد ليس ضارا بالضرورة اذا كان بشكل جرعات صغيرة . ( عبيد ، ٢٠١٨ : ٤٠٠ ) نظرا لأن الإجهاد هو نتيجة لتراكم الأحداث الضاغطة في حياة الفرد سواء كانت مرغوب فيها كالحصول على عمل أو غير مرغوب فيها كوفاة أحد أفراد الأسرة. وتتفق الأبحاث والدراسات على أن الإجهاد يغطي وضعيتين مختلفتين إحداها إيجابية والأخرى سلبية، وعليه يمكن تصنيف الإجهاد إلى نوعين من منظور سيلبي ( Sely 1956 ) هما :

- 1- **الإجهاد المفيد:** تتضح في المواقف السارة ، التي تؤدي بالفرد إلى العمل بشكل منتج وتحرك فيه الدوافع أو ما يعرف بالإستارة من خلال ما تفرزه الغدد من هرمونات وتتمثل الأحداث السارة التي تواجه الفرد في عدد من مناحي الحياة سواء بيئته الأسرية أو المدرسية أو المهنية أو الاجتماعية، والتي تكون مفيدة للإنسان من أجل التكيف مع الوسط الخارجي .
- 2- **الإجهاد المضر:** ويتعلق بتلك الأحداث الخطيرة التي تهدد الإنسان وتسبب له توترا نفسيا وتعيقه على إشباع حاجاته وأهدافه وتعوق قدرته على التكيف وتتمثل في مشاعر الحزن والهمل والضيق والتي تنتج عن أحداث سلبية كالإفلاس المالي أو التسريح من العمل، وغيرها من الأحداث السلبية التي ترتبط بالأمور الشخصية أو المدرسية أو المهنية أو الاجتماعي (بحري ، ٢٠٠٩ : ٤٧) وبما أن السلوك التوافقي مطلوب من الفرد ، لذا فمن المؤكد أن يتعلم الأفراد الذين ينظرون الى عوامل أو أسباب الضغوط على أنها تحدي بطريقة تختلف عن أولئك الذين ينظرون الى تلك العوامل على انها مهدده . حيث يشير كابلاف (Kaplan) الى ان القدرة على تحمل التهديدات والضغوط المختلفة عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن الفرد من خلالها أن يكون بصورة تدريجية ذخيرة من الإستجابات الملائمة للمواقف المهددة لأنه وأن الحدود التي تكون فيها التهديدات والضغوط قابلة للحمل ليس ثابتة أو جامدة وإنما مرنة وقابلة للتغير والتوسع . وأن التحمل يتحقق فقط عندما يتعلم الفرد التعامل مع الإنفعال السلبي فضلاً عن الأنفعال الإيجابي وأن يستجيب الى المواقف غير السارة بالطريقة التي تقابل بالرضا والأستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادرا على القيام بتلك الإستجابة دون مساعدة الآخرين. ( العكايشي والطائي ، ٢٠٠٥ : ١٠٧-١٠٨ ) تم طرح مفهوم التحمل النفسي في العصر الحديث من قبل سوازن كوباسا (Suzan Kobasa 1979) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على افكار عالم النفس الوجودي فكتور فرانكل والذي مهدت افكاره الى العديد من البحوث والد

ا رسات التي قام بها كل من كوباسا ومادي ( Kobasa & maddi ) وغيرهما من الباحثين، حيث يفسر التحمل على أن هناك افراد يمكنهم ان يتوافقوا مع الظروف الضاغطة ويحولوها الى منفعة لهم ، في حين ان هناك افراد اخرين لا يتمكنون من التوافق مع نفس الظروف بل وحتى ينهار قسم منهم.(نجف، ٢٠٢٠: ٢٦٠). وتشير (Kobasa,1982) إلى أن مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الأساسية في شخصية الإنسان إذ يعمل على مقاومة الأحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويحلل ويواجه بفاعلية تلك الأحداث. (Kobasa,1982,170) إذ يحاول الأفراد في أثناء مواجهتهم بعض الأحداث الضاغطة الاستجابة لها بأساليب متنوعة، ترتبط بخصائصهم النفسية، وطبيعة ونوعية الأحداث فمنهم من يتعامل مع الحدث على نحو متصلب، وسلبى ويدرك على انه تهديد لحياته وخطر، مما يؤدي إلى زيادة حدة شعورهم بالضغط النفسي بينما نجد آخرين يتعاملون مع الحدث بمرونة، وروية، ويتحملون الضغط ويتكيفون معه ويحسنون إدارته إلى حد ما .فهم مستندين في ذلك إلى ما يمتلكون من خصائص الشخصية والدلالات الخاصة التي يضيفها هؤلاء على أساليب تعاملهم مع الأحداث، هل هي مؤذية ومهددة أم مثيرة للتحدي.(ضاري والدليمي ٢٠١٢ : ٢٩٩) ويعد التحمل النفسي احد المصطلحات التربوية التي تتناول علاقة الفرد مع البيئة حيث يختلف الافراد فيما بينهم في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط والتكيف معها ويعد التحمل النفسي معيارا لنضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج هو الشخص القادر على السيطرة على انفعالاته ولديه القدرة على مواجهة المشكلات والتعامل مع مواقف الفشل.(عمار واحمد، ٢٠٢١: ٣٠) ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي من خلال التعرف على مستوى الاجهاد المسبق وعلاقته بالتحمل النفسي لدى الطلبة. اذ ان اهمية الاجهاد المسبق تكمن في تغيير نظرة الافراد الى التهديدات والصعوبات التي تواجههم بانها تحدي يزيد من اصرارهم وما يعكس هذا الاجهاد المسبق على ادائهم وتحملهم النفسي حيث ان الاجهاد الايجابي المسبق والذي يسبق الاداء أي في مرحلة التهيء للاداء يعتبر بمثابة تدريب وسقل باتجاه اصدار الاداء الامثل بالاضافة الى ما يعكس هذا الاجهاد المسبق على التحمل النفسي للطلبة مما يساعدهم على تجاوز العقبات والضغوط بصورة عامة والدراسية منها بصورة خاصة .ولهذا يعد موضوع الاجهاد المسبق للطلبة من بين المواضيع المهمة. فالاجهاد المسبق يحقق للفرد الثقة بالنفس والكفاءة والقدرة على التحمل النفسي ،وهذا يعتبر أهم شيء في تحقيق التقدم للفرد إلى الأمام وتجاوز العقبات والضغوطات سواء في الجانب الدراسي، أو الجانب الاجتماعي بصفة عامة.

**أهداف البحث :-** ان البحث يهدف التعرف على :-

١- مستوى الاجهاد المسبق لدى الطلبة .

٢- دلالة الفروق في الاجهاد المسبق للطلبة تبعاً للجنس (ذكور - اناث) .

٣- مستوى التحمل النفسي لدى الطلبة .

٤- دلالة الفروق في مستوى التحمل النفسي تبعاً للجنس (ذكور - اناث) .

٥- درجة العلاقة بين الاجهاد المسبق والتحمل النفسي لدى الطلبة .

**حدود البحث:** ان البحث يتحدد بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة تكريت المرحلة المنتهية العام الدراسي ( ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ ) .

**تحديد المصطلحات:**

**-الاجهاد المسبق :-** عرفة كل من :

**التعريف النظري:-** يعرف الباحث الاجهاد المسبق نظرياً بأنه :-

( نوع معين من التحفيز الخارجي يؤدي ردود فعل فسيولوجية أو سلوكية أو ذاتية. ينظر إليها على أنها علاقة تفاعل بين الأفراد وبيئتهم، على المستوى الشخصي الذاتي والموضوعي وتعتمد هذه الردود على التوقعات الفعلية الايجابية للأشخاص لهذا المحفز الخارجي مما ينعكس على امكانية الفرد للابفاء بمتطلبات المهام الحياتية) .

**التعريف الاجرائي :-** (هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على فقرات مقياس الاجهاد المسبق المطبق في الدراسة).

٢- **التحمل النفسي :-** عرفة كل من :-

منصور (٢٠٠٩) هو استطاعة احتمال الالم او المشاق او الصمود في سير فعل ما برغم الصعاب (منصور ،٢٠٠٩: ١)

الدرويشي (٢٠٠١) سمة ثابتة نسبياً في سلوك الفرد تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على انها محبته او غامضة او غير متطابقة مع ذاته من خلال التصديها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل. (الدرويشي، ٢٠٠١: ١٢)

**التعريف النظري** :- يعرف الباحث التحمل النفسي نظرياً بأنه :- (هو سمة تؤهل الفرد لتحمل المشاق والصمود في المواقف الضاغطة والمحبطة والسيطرة على الانفعالات ومواجهة المشكلات والتعامل مع مواقف الفشل).

**التعريف الاجرائي** :- (مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على فقرات مقياس التحمل النفسي المطبق في الدراسة).

**الإطار النظري** :- يتضمن عرضاً للاطر النظرية لمتغيرات البحث المتمثلة في الاجهاد المسبق و التحمل النفسي وعلى النحو التالي :-

#### اولاً :- الاجهاد المسبق :-

إن دراسة تاريخ مفهوم الإجهاد من الناحية الزمنية ليس بالأمر اليسير لأن كلمة ( stress ) في حد ذاتها سابقة لتاريخها ،حيث يرى "جون بن جامين ستوار" أن الكلمة صعبة التحديد زمنياً ،وهذا لأن مفهوم الإجهاد في حد ذاته مأخوذ من الكلمة (stringer) والتي تعني باللغة الفرنسية الاحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف ،وهذا مع الشعور بالقلق والعبء لكن هذا الاستعمال لم يكن ثابتاً ومنظماً . وأن هذه الكلمة استخدمت لأول مرة خلال القرن الرابع عشر ولم يكن هذا الاستخدام بصورة ثابتة و منظمة (ثابت، ٢٠٠٣ : ٤٢ ) ويعد مصطلح الإجهاد ( Stress ) من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ففي عام ١٦٧٦ وصف قانون "هوكس" ظاهرة في العلوم الطبيعية مؤداها أن لكل آلة أو جهاز تحمل أو درجة معينة من التحمل وأن زيادة هذا العبء قد يقود إلى إحداث العديد من الأضرار أو على أسوأ الفروض يسبب " إجهاد " إلا أن " هانز سيلبي" عام ١٩٥٠ قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية إلى مجال العلوم الإنسانية ليعبر حقيقة مؤداها أن الجسم البشري حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة أي الضاغطة فإن إستجابة الجسم الفيزيولوجية سوف تكون مرهقة أو مجهدة ورغم أن المصطلح فيزيائي إلا أن النقل المثار من واقع الضغط و إجهاد الآلات وما يقود إليه من ردود أفعال سيئة إلى الإنسان مما أدى إلى شيوع هذا المصطلح وكأنه أبين شرعي وغير مقم على مجال علم النفس. (غانم، ٢٠٠٩ : ١١ ) ويشير مصطلح الإجهاد في العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس بوجه خاص إلى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر الصراخ، القلق، والضيق، وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. (خلايدي وخويلدي، ٢٠١٩: ٢٩) اقترح هانز سيلبي ، عالم النفس البارز في مجال الإجهاد ، مفهوم eustress للإشارة الى الضغط الذي لا يكون بالضرورة مُنهكاً ويمكن أن يكون مُسهلاً لإحساس الشخص بالرفاهية أو القدرة أو الأداء. أوضح سيلبي أن كل تجربة أو تغيير يمثل تحدياً أو ضغطاً للنظام البشري ، وبالتالي فإن كل تجربة تقابل بدرجة معينة من الإثارة . ( Stangor & Walinga, 2014:741 ) الإجهاد كأحد السمات الرئيسية للصحة العقلية لديه تلقى اهتماماً متزايداً من كل من الصناعة والأكاديمية . ، فمصطلح الإجهاد بشكل عام يشير إلى الضغط السلبي (الضيق) في منطقتنا المحاذية اليومية. لقد كان التأثير السلبي للإجهاد درس على نطاق واسع ، في حين أن الجانب الإيجابي للإجهاد اجتذب أيضاً اهتماماً متزايداً. على سبيل المثال ، يهدف مجتمع الأعمال والإدارة إلى تعظيم الإنتاجية الفردية من خلال إدارة ضغوط العمل. لكن، مفهوم الإجهاد الإيجابي (eustress) غير مكتمل. فقلة المعرفة حول eustress أعاق تطور الإجهاد الإيجابي. (Tung, 2016:45) يرى إدواردز وكوبر (١٩٨٨) بأن "الإجهاد قد يؤثر بشكل مباشر على الصحة ، وربما يحسنها عن طريق تحفيز إنتاج الهرمونات الابدائية وكوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة وغيرها المواد البيوكيميائية المعززة للصحة " . من الواضح أن للإجهاد القدرة الكامنة على الاستفاد بشكل مباشر وإيجابي من الصحة البدنية. توجد فوائد إيجابية بشكل غير مباشر للصحة النفسية أيضاً. ويقترح إدواردز وكوبر (١٩٨٨) أن الإجهاد يساعد في تسهيل قدرات التكيف. في الواقع ، قد يؤدي الإجهاد إلى تسهيل التفاعل الاجتماعي ، وبالتالي زيادة الدعم الاجتماعي وتعزيز قدرات الشخص على التكيف. هناك طريقة أخرى تعزز بها الضغوطات القدرة على التكيف وهي من خلال تسهيل مشاعر الإلتقان والسيطرة. (7:1996، Estrellas, Anjanette) وينظر الى مقدار الاجهاد المبذول في التعلم على أنه: مقدار الوقت، والاجهاد الذي يصرفه الطالب للإيفاء بمتطلبات مهمة التعلم كما يقرها أستاذ المقرر (44 : Carbonaro .٢٠٠٥ )

انواع الاجهاد :-

صنف العالمين ليفي L.Levi وميلاي Melay الاجهاد نوعين رئيسيين هما:-

١- الاجياد الايجابي : فهو صحي يضيف نوعاً من التشويق والتحدي على العمل ،مساهمياً فيرفع مستوى الرضا عن العمل وتقدير الذات ، كما يؤثر ايجابياً في العلاقات بين الافراد ،وذلك من خلال افراز طاقة تكيفية ايجابية.

٢-الاجهاد السلبي : يؤثر سلباً على الفرد ويبتؤ فيصبح مصدر خطر ، قد يكون مدمراً لمتوازن الطبيعي ويسمى في هذه الحالة بالاجهاد المضر ، إذ يرى كل من ( أجرى باريت C.Agrapart، وديماس M.A.Delmas ) أنه لا يطر الا اذا كانت الاستجابة مفرطة اونسببية التكيف أو مؤلمة أو في حالة تعرض المتكرر لمجهودات بسيطة .

وترى جعدان (٢٠١٤) ان الاجهاد الايجابي يختلف عنالاجهاد السلبي بالاتي :-

| الاجهاد السلبي  | الاجهاد الايجابي   |
|---|--|
| -يسبب انخفاض في الروح المعنوية.   | -يمنح دافعا للعمل.   |
| -يولد ارتباكاً .  | -يساعد على التفكير.  |
| -يدعو الى التفكير في الاجهاد المبذول .                                  | -يحافظ على التركيز على النتائج .   |
| -يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه .                                    | -يجعل الفرد ينظر الى العمل بتحدي.  |
| -الشعور بالارق .  | -يحافظ على التركيز في العمل .  |
| -ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها .                         | -القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر .                               |
| -الاحساس بالقمع .   | -يمنح الاحساس بالمتعة .  |
| -يؤدي الى الشعور بالفشل .   | -يمنح الشعور بالانجاز .  |
| -يسبب الضعف للفرد .   | -يتمد الفرد بالقوة والثقة .  |
| -يؤدي الى التشاؤم من المستقبل.  | -يؤدي الى التفاؤل بالمستقبل .  |
| -عدم القدرة الى الرجوع الى الحالة الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة . | -القدرة الى الرجوع الى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة. |

(جعدان، ٢٠١٤ : ١١٨-١١٩)

اولاً : الاجهاد المسبق :-

النظريات المفسرة للاجهاد :-

-نظرية بايس (paces ١٩٨٤):

أكد بايس على نوعية الاجهاد ووصفه بأنه مدى مشاركة الطالب فيجميع الأنشطة المتنوعة حيث عد نوعية الاجهاد هو المنبئ الافضل لتقدم الطالب نحو نحو تحقيق اهداف تربوية مهمة. (Pace, 1984 : 27)ويرى بايس انان دراسة الاجهاد امر مهم ويحمل الطالب قسماً كبيراً من المسؤولية ويوضح هذا بالقول ان الجامعة مسؤولة عن الكثير من الاشياء منها ، توفير المصادر ، وغيرها لنمو وتطور الطالب وتعلمه ، لكن الطالب مسؤول عن مقدار ونوعية الاجهاد الذي يبذله ويستثمره في تعلمه ونموه . فان خاصية الاجهاد تحقق المكاسب في المجالات التالية ويتم حساب اداء الطالب وفق هذه المجالات (تطوير القيم والمعايير - فهم الذات -القدرة على التواصل مع مختلف الاشخاص والمجتمعات - انهماك الطلبة في مجتمع الجامعة -اداء الطلبة في الجامعات). (Berger & Milem, 2000,p. 385)

- نموذج(Pascarella and Terenzinis 2005 ):

يشير النموذج الى ان التغيير في حياة الطالب له دور اساسي في الخصائص الاجتماعية للطلبة وفي التفاعل مع مؤسسات التنشئة الاجتماعية الكبرى ، وكذلك له دور في نوعية الاجهاد المستثمر في التعليم والتطور وينظر الى المؤسسة كمجتمع اكايمي اجتماعي فهي متداخلة مع البيئة الخارجية ، وازداد كذلك بان السمات الهيكلية لها تأثير غير مباشر على تطوير الطلاب الذين يبدون تعليمهم الجامعي (عياش وابراهيم : ٢٠١٦، ٤٦٦).

ثانياً : التحمل النفسي :-

تم طرح مفهوم التحمل النفسي في العصر الحديث من قبل كوباسا(1979Kobasa) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على افكار عالم النفس الوجودي فكتور ف رنكل والذي مهدت افكاره الى العديد من البحوث والدراسات التي قام بها كل من كوباسا ومادي kobasa )

( maddi & وغيرهما من الباحثين، حيث يفسر التحمل على أن هناك افراد يمكنهم ان يتوافقوا مع الظروف الضاغطة ويحولوها الى منفعة لهم ، في حين ان هناك افراد اخرين لا يتمكنون من التوافق مع نفس الظروف بدل وحتى ينهار قسم منهم، لذا يرى نيتشه ( Nietzsche ) أن من يحاول ان يجد سببا ليجعل لحياتها هدفاً ومعنى او يخلق معنى لوجوده ، فيإمكانه ان يتحمل أي شيء يصادفه في الوجود. ( Shaffer,1982:221) وتشير كوباسا (Kobasa,1982) إلى أن مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الأساسية في شخصية الإنسان إذ يعمل على مقاومة الأحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويواجه بفاعلية تلك الأحداث.( Kobasa,1982,170 ). والتحمل النفسي هو احد جوانب القوة في البناء النفسي والمتعلق بالقدرة على حل المشكلات والتعامل مع الازمات والقدرة على التحدي والانجاز وحسن التصرف والاستبصار الجيد. (عمار واحمد ، ٢٠٢١ :٢٦) وهي قدرة تنظيمية يحتاجها الفرد في اوقات الشدائد وهي تبرز كبنية مهمة للسمات الايجابية للشخصية ويتسم الافراد ذوي التحمل النفسي بانهم مصدر قوة للاخرين ( 5, 2019: MERAL) ويعطي مؤشر التحمل النفسي دليلاً على قدرة التأثير في الاخرين من خلال السلوك العمل ويتمثل هذا السلوك في استمرار البذل والعطاء باعلى وادق المواصفات لكل فرد يحرص على استمرار سعادة ورفاه مجتمعة . وهذا دليل على الاستعداد لمشاركة الاخرين والانسجام معهم نفسياً واجتماعياً لانه يدرك الاهمية الاجتماعية لسلوكه الشخصي والاجتماعي من اجل صالح الفرد والمجتمع (العكايشي والطائي، ٢٠٠٥: ١٠٥)

#### نظريات التحمل النفسي :-

-نظرية كوباسا (kobasa 1982) قدمت كوباسا نظرية ا رتدة في مجال الوقاية من الاصابة للاضطراريات النفسية والجسمية وتناولت خلالها العلاقة بين قوة التحمل النفسي بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال، واحتمالات الاصابة بالامراض فقد اعتمدت كوباسا في صياغة نظريتها على عدد من الاسس النظرية ، التي تمثلت في ارا بعض العلماء امثال ماسلو ، وروجرز ، وفرانكل ، والتي اشارت الى ان وجود هدف للفرد او معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة ويتقبلها ، وان يتحمل الفرد الاحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة ، وكان من نتاج تفهم كوباسا بأ راء من سبقوها امثال ماسلو ، وروجرز ، وفرانكل ، وماي والمنظور المعرفي للا زاروس ، ان وضعت الاساس التجريبي لنظريتها فقد استطاعت اجراء سلسلة من الدراسات للبرهان على الافتراض الاساسي لنظريتها والقائل بان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد امراً ضرورياً ، بل انه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ، ونضجه الانفعالي والاجتماعي ، وان المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد ، قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الاحداث ، ومن ابرز هذه المصادر قوة التحمل النفسي بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحدي ، الضبط) والتي انتهت بالتوصل الى صياغة نظرياتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية ، على الرغم من تعرضه للمشقة، وذلك على عينات مختلفة الاحجام والنوعيات. ( سكر وكامل ٢٠١٩ : ٢٢٩)

#### الدراسات السابقة :-

##### اولاً : دراسات تناولت الاجهاد المسبق :-

لم يتطرق الباحث الى عرض اي دراسة سابقة عن الاجهاد المسبق لكون المتغير لم استعماله في اي دراسة سابقة (على حد علم الباحث).

##### ثانياً: دراسات تناولت التحمل النفسي :-

-دراسة عمار واحمد (٢٠٢١) (قوة التحمل النفسي وعلاقتها مع التنظيم الانفعالي والضغط الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا ) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي وكلمن التنظيم الانفعالي والضغط الاكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الاسكندرية ، فتكونت العينة من (١٢١) طالب وطالبة بواقع (١٢) طالب و (١٠٩) طالبة من طلاب الدراسات العليا لمرحل الدبلوم والماجستير والدكتوراه ، وتمثلت ادوات البحث في مقياس قوة التحمل النفسي ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الضغوط الاكاديمية وجميعها من اعداد الباحثين . وتوصل البحث الى عدد من النتائج منها وجود علاقة دالة احصائياً بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي والضغط الاكاديمية لدى عينة البحث . وجود علاقة دالة احصائياً في قوة التحمل النفسي تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، اناث) لصالح الاناث . وجود علاقة دالة احصائياً في قوة التحمل النفسي تبعاً لاختلاف الدرجة العلمية . تسهم ابعاد كل من التنظيم الانفعالي والضغط الاكاديمية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بقوة التحمل النفسي كمتغير تابع لدى عينة البحث .

-دراسة ضاري والدليمي (٢٠١٢) (التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد)

هدفت الدراسة الى قياس التحمل النفسي وقياس فاعمية الذات لدى طلبة جامعة بغداد وتعرف دلالة الفروق في التحمل النفسي وفاعمية الذات تبعا لمتغيري (النوع-التخصص) والتفاعل بينهما ،كذلك سعت الدراسة الى تعرف قوة واتجاه العلاقة بين التحمل النفسي وفاعمية الذات عند أفراد عينة الدراسة. وشملت عينة الدراسة الحالية (370) طالب وطالبة من المراحل الدراسية الأربعة ،واستخدمت الباحثة مقياس التحمل النفسي وفاعلية الذات، وإعداد الباحثة ،وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة بشكل عام يتمتعون بدرجة تحمل نفسي ،وان هنالك فروقا دالة إحصائيا في التحمل ولصالح الذكور، ولم يظهر هنالك فرقا إحصائيا تبعا لمتخصص (علمي أنساني). كما ظهر ان طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذات وان الفروق دالة لصالح الذكور ولم تظهر هنالك فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات تبعا للتخصص (علمي-أنساني)، كما ظهر ان هنالك علاقة ارتباط دالة وطردية بين متغيري البحث (التحمل النفسي وفاعمية الذات).

-دراسة حبش ( ٢٠١٠ ) ( التحمل النفسي وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى سمات الشخصية والعلاقة بين التحمل النفسي والسمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات جامعة الكوفة وتم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة والباغ عددهن ( ٥١ ) طالبة وقد بلغ عدد افراد العينة (٢٥) طالبة اختيرا بالطريقة العشوائية ، واستخدم مقياس التحمل النفسي ل (متي ومرقس ٢٠٠٣) واستخبار فرايبورج للشخصية واستنتج البحث ان طالبات المرحلة الرابعة يتمتعن بدرجة عالية من التحمل النفسي واتسمن بحدود الوسط في معظم سمات الشخصية

**منهجية وإجراءات البحث :-**

يمثل هذا الاجراء عرضاً للمنهج المعتمد في البحث ، والإجراءات التي اعتمدها الباحث بغية التحقق من أهداف البحث الحالي ، وعلى النحو الآتي :-

النحو الآتي :-

**منهج البحث :-** اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي ، وذلك لكونه من انسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروقات بينها من اجل وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها والتعبير عنها تعبيرا كفييا وكميا. فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، في حين يعطي التعبير الكمي وصفا رقميا ليوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى . ( عبيدات واخرون ، ٢٠١٦ : ٢٨ )

**مجتمع البحث :-**

تحديد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة تكريت / الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٤٣٦) طالب وطالبة وبواقع (٢١٦٨) طالب و (١٢٦٨) طالبة موزعين على اقسام الكلية البالغ عددها (٧) اقسام وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث طلبة في كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة تكريت حسب الاقسام والجنس للعام الدراسي ( ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

| القسم                    | المرحلة الاولى |    |       | المرحلة الثانية |    |       | المرحلة الثالثة |    |       | المرحلة الرابعة |    |       | المجموع الكلي |     |       |
|--------------------------|----------------|----|-------|-----------------|----|-------|-----------------|----|-------|-----------------|----|-------|---------------|-----|-------|
|                          | ذكور           | إن | الكلي | ذكور            | إن | الكلي | ذكور            | إن | الكلي | ذكور            | إن | الكلي | ذكور          | إن  | الكلي |
| اللغة العربية            | ١٦٧            | ١٠ | ٢٦٧   | ٤١              | ٢٨ | ٦٩    | ٥٦              | ٦٦ | ١٢٢   | ٣٩              | ٥٣ | ٩٢    | ٣٠٣           | ٢٤٧ | ٥٥٠   |
| اللغة الانكليزية         | ١٦٩            | ١١ | ٢٨٣   | ٦٨              | ٤٠ | ١٠٨   | ١٢              | ٦٨ | ٢٠٥   | ٨٦              | ٦١ | ١٤٧   | ٤٥٠           | ٢٩٣ | ٧٤٣   |
| الجغرافية                | ١٥٨            | ٧٣ | ٢٣١   | ٣٣              | ٢٧ | ٦٠    | ٨٠              | ٥٣ | ١٣٣   | ١٣              | ٢٢ | ٣٥    | ٢٨٤           | ١٧٥ | ٤٥٩   |
| التاريخ                  | ١٧٥            | ٤٥ | ٢٢٠   | ٤٤              | ١٣ | ٥٧    | ٤٧              | ٣٠ | ٧٧    | ٢٣              | ١٦ | ٣٩    | ٢٨٩           | ١٠٤ | ٣٩٣   |
| العلوم التربوية والنفسية | ٢٠٦            | ١٠ | ٣٠٩   | ٥٤              | ٢٧ | ٨١    | ٧٧              | ٧٦ | ١٥٣   | ٦٠              | ٦٠ | ١٢٨   | ٤٠٥           | ٢٦٦ | ٦٧١   |
| علوم القرآن              | ١١٥            | ٣٩ | ١٤٥   | ٣٦              | ١٥ | ٥١    | ٣٥              | ١٥ | ٥٠    | ٥١              | ١٦ | ٦٧    | ٢٣٧           | ٨٥  | ٤٢٢   |

|     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |                   |
|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|-------------------|
| ٢٩٨ | ٩٨  | ٢٠٠ | ٤١ | ٢٠ | ٢١ | ٧٧ | ٢٦ | ٥١ | ٧٠ | ١٧ | ٥٣ | ١١٠ | ٣٥ | ٧٥  | التربية<br>الفنية |
| ٣٤٣ | ١٢٦ | ٢١٦ | ٥٤ | ٢٤ | ٣٠ | ٨١ | ٣٤ | ٤٧ | ٤٩ | ١٦ | ٣٢ | ١٥٧ | ٥٠ | ١٠٦ | المجموع           |
| ٦   | ٨   | ٨   | ٩  | ٨  | ١  | ٧  | ٤  | ٣  | ٥  | ٧  | ٩  | ٤   | ٩  | ٥   | ع                 |

### عينة البحث:-

تألفت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة في المرحلة الرابعة موزعين بواقع (١١١) طالب و(٨٩) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الاقسام وبنسبة (٣٧ %) من مجتمع البحث وجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢) عينة البحث طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة تكريت حسب الاقسام والجنس للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

| القسم                    | ذكور | إناث | الكل |
|--------------------------|------|------|------|
| اللغة العربية            | ١٤   | ٢٠   | ٣٤   |
| اللغة الانكليزية         | ٣٢   | ٢٢   | ٥٤   |
| الجغرافية                | ٥    | ٨    | ١٣   |
| التاريخ                  | ٩    | ٥    | ١٤   |
| العلوم التربوية والنفسية | ٢٥   | ٢١   | ٤٦   |
| علوم القرآن              | ١٨   | ٦    | ٢٤   |
| التربية الفنية           | ٨    | ٧    | ١٥   |
| المجموع                  | ١١١  | ٨٩   | ٢٠٠  |

### أدوات البحث :-

لغرض تحقيق أهداف البحث اقتضت ضرورة استخدام اداتين هما :-

- الأداة الأولى لقياس الاجهاد المسبق .
- الأداة الثانية لقياس التحمل النفسي .

وقد قام الباحث بإعداد مقياس الاجهاد المسبق وتبني الاداة الاخرى مقياس التحمل النفسي . وقد اتبع الباحث خطوات محددة في اعداد

هذه الأدوات وبما يتلاءم مع متغيرات هذا البحث وعلى النحو الآتي :-

### الأداة الأولى : مقياس الاجهاد المسبق :-

لغرض قياس الاجهاد المسبق لدى الطلبة قام الباحث بالاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة ودراستها لاجل اعداد مقياس يخدم تحقيق اهداف البحث الحالي.

ولم يعتمد الباحث على اي مقياس معد مسبقاً وذلك لاسباب منها :-

- ١- عدم توافر اختبار محلي او عالمي على حد علم الباحث يمكن ان يخدم تحقيق اهداف البحث الحالي.
- ٢- قلة الدراسات الخاصة بالاجهاد المسبق .

وتطلب هذا البناء الخطوات الاتية :-

### - تحديد مجالات المقياس :-

لغرض إعداد مجالات المقياس والتي تغطي فقراته قياس الاجهاد المسبق ، ووفق ما يعكسه الإطار النظري والتعريف النظري والتعريف

الإجرائي في هذا البحث ، وما اطلع عليه الباحث من ادبيات ودراسات حدد مجالين وهما :- ( الشخصي الذاتي - الموضوعي).

### - صياغة فقرات المقياس :-

بعد أن حدد الباحث المجالات ، قام بصياغة فقرات لكل مجال من مجالات المقياس . وبناءً على ذلك فقد أعد ( ٣٤ ) فقره بصيغتها

الأولية ، موزعة حسب مجالات المقياس وحسب الجدول (٣)

### جدول (٣) الصيغة الأولية لعدد المجالات وعدد فقرات لكل مجال

| ت | أسم المجال | عدد الفقرات |
|---|------------|-------------|
|---|------------|-------------|

|         |                     |    |
|---------|---------------------|----|
| ١       | البعد الشخصي الذاتي | ١٦ |
| ٢       | البعد الموضوعي      | ١٨ |
| المجموع |                     | ٣٤ |

-صدق المقياس :-

ان المقياس الصادق هو الذي يقيس ما وضع لاجل قياسته ويرتبط مفهوم صدق المقياس وصلاحية للاستعمال فالمقياس الصادق هو الذي يصلح للاستعمال في ضوء الاهداف التي وضع لاجلها . (سماروقاخرون ، ١٩٨٩ : ١١٠ ) وللتحقق من صدق المقياس عمد الباحث الى التحقق من الاتي :-

- الصدق الظاهري (صلاحية الفقرات ) :-

في هذه الطريقة يعرض المقياس على مجموعه من المحكمين ممن لهم خبره في المجال الذي وضع له المقياس .وتؤخذ آراء هؤلاء المحكمين في المقياس ، ومدى صلاحية ، فإذا تم له ذلك وحصل على موافقتهم عدت هذه الموافقه دليلا على صدق المقياس (الطيب ، ١٩٩٩ : ٢٩٣ ) وعلى هذا الأساس تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الاجهاد المسبق ، وذلك بعرض فقرات المقياس المعدة والبالغة ( ٣٤ ) فقرة مع تعريفات المجالات ملحق ( ١ ) على ( ١٤ ) محكماً في العلوم التربوية والنفسية ملحق ( ٢ ) ، وطلب منهم إبداء حكمهم على مدى صلاحية الفقرات ، وإجراء التعديل المناسب ، ومناسبة عدد الفقرات للمجالات . وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها ، استعمل الباحث مربع كاي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفرق بين آراء المحكمين ، وكذلك استخرجت النسب المئوية لآراء المحكمين ودلالاتها الإحصائية ، واعتمدت نسبة أكثر من ( ٨٥ ٪ ) من الآراء للدلالة على صلاحية الفقرات .

وبناءً على ذلك تم الاتي :-

١- تم حذف فقرتين ذاتالتسلسل (٢٤- ٣١) من المجال الثاني . والابقاء على ( ٣٢ ) فقرة ، لأن نسبة اتفاق المحكمين عليها تراوحت بين ( ٨٤ ٪ - ١٠٠ ٪ ) .

٢- وفق آراء المحكمين ومقترحاتهم أُجريت التعديلات على (٥) فقرات وهي ( ١ ، ٧ ، ١٧ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٧ ) التي تضمنها مجالات (البعد الشخصي الذاتي والبعد الموضوعي ) فاصبح المقياس يتكون من ( ٣٢ ) فقرة .

- إعداد تعليمات المقياس :- اعد الباحث تعليمات توضح كيفية الإجابة على المقياس ، ويتم ذلك عن طريق وضع علامة ( √ ) امام البديل الذي يناسب المفحوص ، وايضاً تضمنت التعليمات معلومات عن المستجيبين ( القسم . الجنس ) ملحق ( ٣ ) .

- التطبيق الاستطلاعي للمقياس :-بعد استخراج الصدق الظاهري للمقياس ، طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة في قسمين من اقسام كلية التربية للعلوم الانسانية . وكان هدف التطبيق هو معرفة مدى وضوح التعليمات ، ومدى وضوح الفقرات ، وتحديد الصعوبات التي قد تواجه المستجيبين أثناء الاستجابة ، لغرض تلافيها في التطبيق النهائي ، وكذلك تحديد زمن الإجابة على المقياس فقد تراوح ما بين ( ١٥ - ٢٥ ) دقيقة وبمتوسط ( ٢٠ ) دقيقة .

. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :- تعد هذه العملية من الخطوات الاساسية في بناء أي مقياس وذلك للكشف عن الخصائص السيكومترية للفقرات التي تساعد في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة وهذا بدوره يؤدي الى صدق المقياس . ( الامام واخرون ، ١٩٩٠ : ١١٤ ) . وبذلك فقد تحقق الباحث من خصائص فقرات مقياس الاجهاد المسبق وفق إجراء حساب القوة التمييزية للفقرات وحسب الاتي :-

-حساب القوة التمييزية :-

تعد القوة التمييزية من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقاييس ، وتشير الى قدرة الفقرات على التمييز بين الافراد المفحوصين الذين يظهرون اداء جيد والافراد الذين يظهرون اداء ضعيف . فالفقرة الجيده هي التي تميز بين فردين يختلفان فعلا فيها اختلافا سلوكيا (عبد المجيد . ٢٠١٩ : ١٥٦) . ولقد أستعمل في حساب القوة التمييزية للفقرات أسلوبين هما :-

- اسلوب المجموعتين المتطرفتين :-

يعمل على تقسيم الدرجات الكلية الى قسمين متمايزين ويمثل أحد القسمين المجموعه التي نالت اعلى الدرجات ، ويمثل القسم الآخر المجموعه التي نالت أقل الدرجات في الاختبار نفسه . ( علام ، ٢٠٠٠ : ٢٨٤ )

ولغرض التحقق من ذلك اتبع الباحث الخطوات الآتية :-

- ١- اختيرت عينة عشوائية من طلبة المرحلة المنتهية الرابعة بلغت ( ٣٠٠ ) طالب وطالبة .
  - ٢- طبق المقياس بصورته الأولية ملحق ( ٣ ) على العينة ، لأجل تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها لكل فرد من افراد العينة بعد التصحيح .
  - ٣- جمعت الاستمارات وصححت ورتبت تنازليا" حسب المجموع للدرجات من الأعلى إلى أدنى في الدرجات.
  - ٤- تم اخذ النسبة ( ٢٧٪ ) من مجموع درجات استمارات الاسجابات الحاصلة على أعلى الدرجات ، المجموعة العليا والنسبة نفسها من الاستمارات ذات الدرجات الأدنى، وبلغ المجموع (١٣٤) أستماره.
  - ٥- تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ( T – Test ) لاجل اختبار الدلالة في الفروق بين المتوسطات للمجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من المقياس .
- ثم استخدم البرنامج الاحصائي (spss) ، علماً أن القيمة التائية الجدولية عند المستوى ( ٠,٠٥ ) بدرجة حريه (١٩٨) هي ( ١,٩٦٠ )

الجدول ( ٤ ) .(جدول (٤)النتائج لتمييز فقرات المقياس الاجهاد المسبق باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

| الفقرة | المجموعات | متوسط  | الانحراف المعياري | ت      | الفقرة | المجموعات | متوسط  | الانحراف المعياري | ت      |
|--------|-----------|--------|-------------------|--------|--------|-----------|--------|-------------------|--------|
| ١      | العليا    | 4.9254 | .26477            | 7.837  | ١٧     | العليا    | 4.7313 | .47933            | 9.825  |
|        | الدنيا    | 3.8507 | 1.09065           |        |        | الدنيا    | 3.3433 | 1.05245           |        |
| ٢      | العليا    | 4.8209 | .49006            | 8.947  | ١٨     | العليا    | 4.8507 | .39900            | 9.775  |
|        | الدنيا    | 3.7612 | .83647            |        |        | الدنيا    | 3.4627 | 1.09168           |        |
| ٣      | العليا    | 4.8209 | .38633            | 12.721 | ١٩     | العليا    | 4.8955 | .30819            | 13.692 |
|        | الدنيا    | 3.1940 | .97295            |        |        | الدنيا    | 3.2239 | .95061            |        |
| ٤      | العليا    | 4.8209 | .49006            | 9.610  | ٢٠     | العليا    | 4.8358 | .47980            | 10.210 |
|        | الدنيا    | 3.5075 | 1.00564           |        |        | الدنيا    | 3.2090 | 1.21278           |        |
| ٥      | العليا    | 1.4627 | .87609            | 6.344  | ٢١     | العليا    | 4.6119 | .73763            | 10.960 |
|        | الدنيا    | 2.5224 | 1.04965           |        |        | الدنيا    | 2.7612 | 1.16891           |        |
| ٦      | العليا    | 4.7164 | .54512            | 12.419 | ٢٢     | العليا    | 4.6269 | .69273            | 10.775 |
|        | الدنيا    | 3.0299 | .96876            |        |        | الدنيا    | 2.9851 | 1.03708           |        |
| ٧      | العليا    | 4.7313 | .50996            | 10.852 | ٢٣     | العليا    | 1.5224 | .74586            | 2.852  |
|        | الدنيا    | 3.2687 | .97828            |        |        | الدنيا    | 1.8806 | .70759            |        |
| ٨      | العليا    | 4.4925 | .68253            | 7.609  | ٢٤     | العليا    | 4.1642 | 1.03860           | 7.822  |
|        | الدنيا    | 3.3284 | 1.05008           |        |        | الدنيا    | 2.7910 | .99296            |        |
| ٩      | العليا    | 4.7463 | .55985            | 9.654  | ٢٥     | العليا    | 4.7910 | .40963            | 8.922  |
|        | الدنيا    | 3.5373 | .85862            |        |        | الدنيا    | 3.5970 | 1.01593           |        |
| ١٠     | العليا    | 4.4776 | .92701            | 10.384 | ٢٦     | العليا    | 4.8358 | .51041            | 9.966  |
|        | الدنيا    | 2.8209 | .91990            |        |        | الدنيا    | 3.2985 | 1.15490           |        |
| ١١     | العليا    | 4.7164 | .51657            | 8.765  | ٢٧     | العليا    | 4.7015 | .55089            | 10.701 |

|       |         |        |        |    |        |         |        |        |    |
|-------|---------|--------|--------|----|--------|---------|--------|--------|----|
|       | .93430  | 3.2836 | الدنيا |    |        | 1.03511 | 3.4776 | الدنيا |    |
| 9.185 | .65996  | 4.4925 | العليا | ٢٨ | 9.914  | .32671  | 4.8806 | العليا | ١٢ |
|       | 1.07750 | 3.0746 | الدنيا |    |        | .98220  | 3.6269 | الدنيا |    |
| 7.993 | .61159  | 4.7463 | العليا | ٢٩ | 8.088  | .23872  | 4.9403 | العليا | ١٣ |
|       | 1.14625 | 3.4776 | الدنيا |    |        | .921    | 4.0000 | الدنيا |    |
| 8.126 | .74525  | 4.5373 | العليا | ٣٠ | 5.038  | .83890  | 4.4328 | العليا | ١٤ |
|       | 1.27105 | 3.0746 | الدنيا |    |        | 1.24770 | 3.5075 | الدنيا |    |
| 8.695 | .23872  | 4.9403 | العليا | ٣١ | 8.204  | .7629   | 4.6866 | العليا | ١٥ |
|       | .98312  | 3.8657 | الدنيا |    |        | 1.119   | 3.3284 | الدنيا |    |
| 9.310 | .38516  | 4.8657 | العليا | ٣٢ | 11.405 | .60527  | 4.7612 | العليا | ١٦ |
|       | 1.29554 | 3.3284 | الدنيا |    |        | .998    | 3.1343 | الدنيا |    |

- اسلوب العلاقة بين درجه فقره ودرجة الكلية للاداء :-

تم تحليل اجابة العينه على وفق معادلة الارتباط لبيرسون اذ اوضحت نتائج التحليل أن معامل ارتباط الفقرات بالدرجه الكلية تتراوح بين (٠,٢٧ - ٠,٦٢) وهي ذات دلالة إحصائية في مستوى دلالة (٠,٠٥) (الجدول (٥) .

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاجهاد المسبق

| م الارتباط | تسلسل الفقرة | م الارتباط | تسلسل الفقرة | م الارتباط | تسلسل الفقرة |
|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| ٠,٣٢       | ٢٣           | ٠,٥٦       | ١٢           | ٠,٤٧       | ١            |
| ٠,٤٨       | ٢٤           | ٠,٤١       | ١٣           | ٠,٥٣       | ٢            |
| ٠,٤٥       | ٢٥           | ٠,٣٦       | ١٤           | ٠,٦٧       | ٣            |
| ٠,٥٦       | ٢٦           | ٠,٤٤       | ١٥           | ٠,٤٦       | ٤            |
| ٠,٥٠       | ٢٧           | ٠,٦٠       | ١٦           | ٠,٤٥       | ٥            |
| ٠,٣٨       | ٢٨           | ٠,٥٠       | ١٧           | ٠,٥١       | ٦            |
| ٠,٥٠       | ٢٩           | ٠,٤٧       | ١٨           | ٠,٤٤       | ٧            |
| ٠,٥١       | ٣٠           | ٠,٦٥       | ١٩           | ٠,٣٧       | ٨            |
| ٠,٤٥       | ٣١           | ٠,٤٥       | ٢٠           | ٠,٥٥       | ٩            |
| ٠,٥٧       | ٣٢           | ٠,٥٥       | ٢١           | ٠,٥٨       | ١٠           |
|            |              | ٠,٥٩       | ٢٢           | ٠,٥٣       | ١١           |

- الصيغة النهائية لمقياس الاجهاد المسبق :- بعد ان تم تحليل فقرات المقياس وكذلك استخراج القوة التمييزيه ، لكل فقره من فقرات المقياس وإيجاد معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لجميع للمقياس ، تبين أن كافة الفقرات تتصف بالتمييز والصدق، وبذلك تم الابقاء على كافة الفقرات البالغة ( ٣٢ ) الصيغة النهائية للمقياس الملحق (٤) .

- **تصحيح المقياس :-** وضع الباحث لكل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل ، هي (تتطبق علي بنسبة كبيرة جدا، تتطبق علي بنسبة كبيرة ، تتطبق علي بنسبة متوسطة ، تتطبق علي احيانا ، لاتتطبق علي ) . وقد صحح المقياس في ضوء درجات البدائل ( ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) على الترتيب فيما يتعلق بالفقرات الايجابية ، والعكس فيما يتعلق بالفقرات السلبية ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) .

- **الصدق والثبات للاداة :-**

١-**الصدق :** يعد صدق المقياس احد الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية.(الظاهر واخرون، ٢٠٠٢: ١٢٣) .ولقد اعتمد الباحث انواع الصدق الآتية لغرض التحقق من صدق المقياس :-

- **صدق المحتوى :** ان الاختبار الذي يتصف بصدق المحتوى هو ذلك الاختبار الذي تعد فقراته عينه ممثلة لسلوك المراد قياسه . (الدليمي والميداوي ، ٧٦: ٢٠٠٠) . وقد تحقق هذا النوع من لصدق في مقياس الاجهاد المسبق عن طريق استخدام نوع الصدق الظاهري .

- **الصدق الظاهري :** هو تصور اجرائي يستند فيه حكم المختص الى درجه قياس الاختبار للسمة المقاسه ويعد الاختبار صادقا اذا دل عنوانه على السلوكالذي يقيسه الاختبار او المقياس (النجار ، ٢٠١٩ : ٢٧) . ووفق ذلك عمد الباحث، اجراء عرض مقياس الاجهاد المسبق بالصيغه الأولى على مجموع من المحكمين في التربية وعلم النفس ، لتبيان آرائهم في المدى لصلاحية المقياس والصدق في قياس ما قد أعد لأجله ، ومدى تحقق هذا الغرض ، وهذا الإجراء تم الاشارة له مسبقاً .

- **صدق البناء :** وقد تم التحقق من هذا النوع من خلال تمييز فقرات الاداة والاستبقاء على الفقرات المميزة ، وأما بما يتعلق بارتباط الفقرة ، بالدرجه الكلية ، فقد تم التحقق من ذلك أيضاً وكما تم الاشارة إليه مسبقاً .

٢- **الثبات للمقياس :** يقصد بثبات درجات الاختبار هو مدخلوها من الاخطاء غير المنتظمه والتي تشوب القياس أي مديقياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف قياسها.( الكبيسي وهادي، ٢٠٠٨: ٩٢) . ولأجل التحقق من ثبات مقياس الاجهاد المسبق عمد الباحث الى تطبيق المقياس على عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والبالغ عددهم (٢٠) طالباً وطالبة .

ولقد استُخرج ثبات المقياس بطريقتين هما :-

#### -إعادة الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار بهذه الطريقة اعطاء نفس النتائج اذا اعيد تطبيق الاختبار على نفس الافراد وفي نفسالظروف . ويعبر عنه بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوص في المرة الاولى وبين النتائج التي حصل عليها في المرة الثانية .(الصالح، ٢٠١٤: ١٠) . من اجل ان نستخرج ثبات المقياس المعد للاجهاد المسبق باستخدام بطريقة إعادة للاختبار ، طبق الاختبار على عينه، من طلاب المرحلة المنتهي بلغ عددهم (٢٠) طالبا وطالبة ، وقد تم تأشير الأسماء للطلبة الذين اشتركوا في العينة المستخدمة للثبات ، وبعد انتهاء التطبيقين الأول والثاني ،مع مراعاة المده بين الاختبارين الاول والثاني بحيث انها لأتقل عن (١٥) يوم ، حسب الثبات للمقياس وذلك بطريقة حساب الدرجات للعينة، في التطبيقين الاول والثاني، باستعمال معادلة بيرسون ، ومن ثم ، استخراج المعامل للثبات اذ بلغ ( ٠.٨٧ ) وهو ذو دلالة إحصائية عند المستوى ( ٠,٠٥ ) .

-**التجزئة النصفية :** ان معامل الثبات للاختبار يمكن تقييمة عن طريق تطبيق الاختبار مره واحده .اذ يجري تقسيم الاختبار على قسمين متكافئين .بمعنى ان يكون كل قسم مشابهها للقسم الاخر،وبالتالي فان الافتراض الاساس الذي تطلبه طريقة التجزئة النصفية ان تكون كل فقرتين متجاورتين متشابهتين أي تقيسان المحتوى نفسه (المنيزل والعنوم، ٢٠١٠: ١٣٨) . عمد الباحث الى تطبيق اداه الاجهاد المسبق على عينة ،الثبات نفسها البالغة ( ٢٠ ) طالبا ، ومن ثم قسمت بنود المقياس الى جزئين ، فقرات الجزء الأول تحمل الأرقام ذات التسلسلات الفرديه ، وفقرات الجزء الثاني، التي تحمل الأرقام الزوجية، كل جزء على انفراد، ولكل فرد من الافراد . ومن ثم بعد ذلك تم حساب ، قيمه المعامل للارتباط بين الصورتين للمقياس وذلك باستعمال المعادلة للارتباط (بيرسون) ، وتم ذلك من اجل معرفه علاقته بين الدرجات للأفراد على الفقرات الفرديه ، والدرجات على الفقرات الزوجيه للاداة ، فبلغت بذلك قيمة المعامل للارتباط بين الجزئين (٠.٨٢) واستخدمت معادلة سبيرمان براون ( Speraman – Brown ) لتصحيح معامل الارتباط . وقد بلغ الثبات ( ٠,٨٨ ) وهو يعد معامل ثبات عال وبذلك يكون الباحث قد استكمل إجراءات بناءالمقياس .

- **الأداة الثانية: مقياس التحمل النفسي :-**

لغرض تحقيق أهداف البحث تطلبت الحاجة الى أداة ملائمة لقياس التحمل النفسي لدى العينة . وبعد، الاطلاع على ادبيات ودراسات المتعلقة في هذا المجال ،العربيه منها والأجنبيه ، وجد الباحث ان في مقياس التحمل النفسي المعد من قبل (خلف ٢٠٢١) والمتكون من (٣٠) فقرة . إمكانية استعماله في البحث الحالي ، وذلك لان المقياس يتناسب ومستوى الفئة العمرية المتمثلة بطلبة المرحلة المنتهية للدراسة الأولية الجامعية. وبذلك اعتمد الباحث هذا المقياس لتحقيق أهداف البحث الحالي .

- وصف المقياس : - يتكون المقياس من ( ٣٠ ) فقرة ،تقسم الى (٢٥) فقرة ايجابية و(٥) فقرة سلبية ، اما طريقة تصحيح الاداة وحساب درجته، فقد تم حساب الدرجة الكليه وذلك بإيجاد المجموع للدرجات التي يحصل عليها عن طريق استجابته، على فقرات الاداة وكانت بدائل الاستجابة يشتمل على بدائل (تنطبق علي بنسبة كبيرة جدا، تنطبق علي بنسبة كبيرة ، تنطبق علي بنسبة متوسطة ، تنطبق علي احيانا ، لاتنطبق علي )، وقد وضع ما يقابلها من أوزان وحدد هذه الاوزان ( ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ ) وتعكس هذه الاوزان في حالة الفقرة السلبية .

- التحليل المنطقي للفقرات ( الصدق الظاهري ) تم التحقق من هذا النوع للصدق في مقياس التحمل النفسي عن طريق ، اجراء عرض لفقرات الاداة البالغة ( ٣٠ ) فقرة ،الملحق ( ٥ ) ،على (١٤) محكماً من الخبراء ،في مجال التربية وعلم النفس ملحق (٢). وبعد ان تم الاطلاع على الاراء للمحكمين واستخراج النسب المئوية لها ،وتحليلها باستخدام (مربع كاي) للتعرف على الفروق بين استجابات الموافقين ،والغير الموافقين من المحكمين. حيث تم الإبقاء ، على جميع الفقرات للمقياس والبالغه (٣٠) فقره ، وتعديل (٧) فقرات . الصيغة النهائية للمقياس الملحق (٥) .

- التطبيق الأستطلاعي لمقياس التحمل النفسي :- عمل الباحث على تطبيق الاداة على العينة البالغة ( ٢٠ ) طالباً وطالبة . وقد طلب الباحث من الطلبة قراءة تعليمات المقياس بدقه ، وإلبداء للملاحظات حول مدى وجود أيه صعوبه ، أو غموض في تعليمات الإجابة أو صياغة الفقرات أو طريقة الإجابة . وقد أسفرت النتائج عن وضوح التعليمات للمقياس ووضوح فقراته .

- مؤشرات الصدق والثبات :-

- الصدق : لغرض ان يتم التأكد من صلاحية الفقرات للمقياس، اعتمد لذلك الصدق الظاهري .

الصدق الظاهري : وهذا الاجراء تمت الإشارة له مسبقاً اذ ان الباحث قام، بعرض الاداة بالصيغه الأولية ،على مجموعة ،من المحكمين والمختصين في التربية ،وعلم النفس ، لبيان آرائهم بمدى الصلاحية للاداة وصدقها في قياس ما أعدت لأجله.

- الثبات : يرتبط ثبات الاختباركون معدلات الدرجات الناتجة عن هذا الاختبارمعدلات ثابتة نوعاما على مر الزمن وتحت ظروف قياس متنوعه (ايكن، ٢٠٠٧ : ٨٠). ومن الطرق التي تم اعتمادها في حساب الثبات هي :-

- طريقة إعادة الاختبار : من اجل استخراج ثبات الاداة ، بهذه الطريقة ، تم تطبيق الاداة على عينه من المرحلة المنتهية البالغ عددهم (٢٠) ،طالب ، وقد أشرت الأسماء للذين يمثلون العينة للثبات لدى الباحث . وبعد الانتهاء من التطبيقين والأخذ في الاعتبار المده ، التي بين التطبيقين ، الاثنتين ،حيث لا تقل عن (١٥) يوم ، تم حساب الثبات للاداه بطرقه ، الحساب للدرجات على الاختبار في التطبيق الأول ، وحساب الدرجات للعينه نفسها ، في نفس الاختبار من التطبيق الثاني ، ومن ثم تم استخراج ، المعامل للارتباط بمستخدمها في ذلك معادلة (بيرسون )، ( Person ) فيما بين الدرجات للتطبيقين وبلغ بذلك ( ٠,٨٧ ) .

التطبيق النهائي للادوات :-بعد أن تم استكمال الباحث للإجراءات التي لزمتم، لبناء الأدوات، لقياس المتغيرات في البحث ، وتم التحقق من سلامتها وصلاحياتها ، وتحديد العينة للبحث ، تم تطبيق من بعد ذلك الأدوات على العينة المتمثلة من (٢٠٠) طالباً وطالبة ، وبعد ان جرى توضيح الهدف للبحث ، والالتزام بالتعليمات الخاصة بالادوات ، اجري ضمن الفصل الدراسي الاول في العام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

ألوسائل الإحصائية :-

في معالجة بيانات البحث الحالي تم استعمال وسائل إحصائية مختلفة وهي :-

١- مربع كاي لعينة واحدة : لتعرف على مدى الفروق بين ، أستجابات المحكمين ،الذين وافقوا ولم يوافقوا على الفقرات الواردة في ادوات البحث .

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: في حساب قوة ودلاله الفقرات التمييزيه.

٣- معادلة بيرسون : لايجاد المعامل للارتباط، والمعامل للثبات و العلاقات بين المتغيرات للبحث

٤- معادلة سبيرمان - براون استعملت لتصحيح الثبات المستخرج بمعامل ارتباط بيرسون .

٥- الأختبار التائي لعينة واحدة: استعمل لمعرفة ، المستوى للدلالة في الفروق بين المتوسط للدرجات في العينة للتطبيق النهائي والمتوسط النظري، للأدوات .

٦- أستعمل برنامج SPSS ، الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية والاجتماعية ، لمعالجة النتائج الواردة في البحث .

**النتائج للبحث ومناقشتها :** تضمن عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وفق أهدافه ومناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث ، وكما يأتي:

**عرض النتائج ومناقشتها :-**

**الهدف الأول : التعرف على مستوى الاجهاد المسبق لدى الطلبة في كلية التربية للعلوم الإنسانية :**

يبلغ الوسط الحسابي، لعينة الطلبة على الاختبار الاجهاد المسبق (١٢١,٣١٥) والانحراف المعياري مقداره (١٨.٩٥٣) وبمقارنة متوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للاداء والبالغ ( ٩٦ ) درجة ، تبين أن هناك فرقاً واضحاً بين المتوسطات ولصالح المتوسط الحسابي ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

**جدول (٦) وسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة على إختبار الاجهاد المسبق**

| متغير الدراسة  | العينة | الوسط الحسابي | م الفرضي | ح المعياري | القيمة التائية |        | دلالة لمستوى (٠.٠٥) |
|----------------|--------|---------------|----------|------------|----------------|--------|---------------------|
|                |        |               |          |            | جدوليه         | محسوبة |                     |
| الاجهاد المسبق | ٢٠٠    | ١٢١,٣١٥       | ٩٦       | ١٨.٩٥٣     | ١٨.٨٨٩         | ١,٩٦   | داله احصائياً       |

يتضح من جدول (٧) ان الوسط الحسابي (١٢١,٣١٥) هو اكبر من الوسط الفرضي لعينة البحث (٩٦) ، مما يشير ان الاجهاد بصورة عامة هو بمستوى متوسط قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس لدى عينة البحث .ويفسر الباحث بان طلبة الجامعة الذين هم جزء من المجتمع الذي يتعرض للتطورات المتسارعة في جميع الاصعدة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتربوية ،وبذلك فهم يتاثرون بما يتاثر به المجتمع من ضغوطات وتهديدات وصعاب ،بيكونون عرضة لكل هذه الضغوط التي تتطلب منهم بذل جهد اكثر لمواكبتها وللتغلب على العقبات التي تواجههم وتحقيق النجاح والانجاز .

**الهدف الثاني :- دلالة الفروق في الاجهاد المسبق لدى العينة تبعاً للجنس (ذكور ،إناث) :-**

توضح نتائج المعالجة الإحصائية الى عدم وجود فروق داله إحصائياً بين الإناث والذكور في مستوى الاجهاد المسبق، فقد بلغ متوسط درجات الذكور في عينة البحث لمستوى الاجهاد المسبق (١٢٠,٠٧٢) ، والانحراف المعياري مقداره (١٨,٧٠٨) و بلغ المتوسط لدرجات الإناث في عينة البحث (١٢٢,٨٦٥) ، والانحراف المعياري مقداره (١٩,٢٤٧) ، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) . اتضح أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (١,٠٣٦) وهي أقل من القيمة الجدوليه (١,٩٦) عند المستوى للدلالة (٠.٠٥) وبدرجه الحريه (١٩٨) ، مما يوضح الى ان ،عينه الذكور لا تختلف عن عينه الإناث في مستوى الاجهاد المسبق ، وكما هو موضح في الجدول (٧).

**جدول(٧) النتائج للاختبار التائي ودلالة فروق متوسطات الدرجات للعينة على مقياس الاجهاد المسبق تبعاً لمتغير الجنس(ذكور - إناث) .**

| متغير الدراسة | ن   | م الحسابي | ح المعياري | القيمة ت |        | الدلالة لمستوى (٠,٠٥) |
|---------------|-----|-----------|------------|----------|--------|-----------------------|
|               |     |           |            | جدوليه   | محسوبة |                       |
| الجنس         | ١١١ | ١٢٠,٠٧٢   | ١٨,٧٠٨     | ١,٩٦     | ١,٠٣٦  | غير دال احصائياً      |
|               | ٨٩  | ١٢٢,٨٦٥   | ١٩,٢٤٧     |          |        |                       |

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس في مستوى الاجهاد المسبق لدى عينة البحث .ويفسر الباحث هذه النتيجة بان الطلبة من كلا الجنسين يتعرضون لنفس الضغوط لوجودهم بنفس المجتمع وبخاصة الضغوط الدراسية مما انعكس على مستوى التجهز لمواجهة هذه الصعاب .

الهدف الثالث: التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى الطلبة في كلية التربية لعلوم الانسانيه بلغ الوسط الحسابي للعينه على اختبار التحمل النفسي (١٠٦,٤٧٠) وإل انحراف المعياري (١٥,٦٣٣)، وعند المقارنة للمتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للاداءه والبالغ (٩٠) درجة ، اتضح أن هناك فرق واضح بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي ، وباستعمال الاختبار التائي ( T- test ) لعينة واحدة ، وجد أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٤,٨٩٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يعني أن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية . جدول (٨).

جدول (٨) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه على إختبار التحمل النفسي

| متغير الدراسة | ت   | م الحسابي | م الفرضي | ح المعياري | قيمة ت |        | الدلالة للمستوى (٠,٠٥) |
|---------------|-----|-----------|----------|------------|--------|--------|------------------------|
|               |     |           |          |            | محسوبه | جدوليه |                        |
| التحمل النفسي | ٢٠٠ | ١٠٦,٤٧٠   | ٩٠       | ١٥,٦٣٣     | ١٤,٨٩٨ | ١,٩٦   | دال احصائياً           |

وفي ضوء نتائج الجدول (٩) ، توصل الباحث إلى ان هناك فرقاً في المقارنات بين المتوسط المحسوب لدرجات افراد العينة والوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي بشكل عام ، وكان الفرق لصالح المتوسط الحسابي ، وهذا يدل على ان مستوى التحمل النفسي هو متوسط لدى عينة الطلبة . ويعزوا الباحث سبب ذلك في ان الطلبة نتيجة لادائهم المهام الدراسية ومواجهتهم للضغوط والصعاب زاد من قدرتهم على التحمل النفسي .

الهدف الرابع :- التعرف على الدلالة للفرق في التحمل النفسي للطلبة تبعاً لمتغير الجنس :ذكور ،إناث ) :-

اوضحت للنتائج للمعالجة الإحصائية إلى وجود فروق داله إحصائياً بين الإناث والذكور في التحمل النفسي،ولصالح الذكور ، فبلغ المتوسط لدرجات الذكور في العينه لمستوى التحمل النفسي (١١٢,٢٠٧) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٣,٧٢٧) في حين بلغ متوسط درجات الإناث في عينة البحث (٩٩,٣١٤) ، بانحراف معياري (١٤,٩٦١) ، وباستخدام اختبار التائي لعينتين مستقلتين ( t- test ) . اتضح أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٦,٣٤١) وهي أقل من قيمة الجدولية البالغه ( ١,٩٦ ) لمستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) وبدرجه حريه ( ١٩٨ ) ، يتضح من ذلك ان عينه الذكور تختلف عن عينه الإناث في مستوى التحمل النفسي،وكما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩) النتائج للاختبار التائي لدلالة فروق متوسطات الدرجات على مقياس التحمل النفسي تبعاً لمتغير جنس الطالب

| متغير الدراسة | ن    | م الحسابي | ح المعياري | قيمة ت |        | الدلالة لمستوى (٠,٠٥) |
|---------------|------|-----------|------------|--------|--------|-----------------------|
|               |      |           |            | محسوبه | جدوليه |                       |
| الجنس         | ذكور | ١١١       | ١١٢,٢٠٧    | ١٣,٧٢٧ | ٦,٣٤١  | دال إحصائياً          |
|               | إناث | ٨٩        | ٩٩,٣١٤     | ١٤,٩٦١ |        |                       |

وتشير هذه النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور . ويفسر ذلك بأن عامل الجنس يؤثر في التحمل النفسي فالذكور اكثر عرضة للضغوط والصعاب بحكم خصائصهم ومواجهتهم لهذه الضغوط والصعاب يجعلهم اكثر تحمل نفسي من الاناث .

الهدف الخامس :- العلاقة بين متغيري الاجهاد المسبق والتحمل النفسي :-

لتحقيق هذا الهدف ، وبعد معالجة بيانات العينة احصائياً حسب معامل الارتباط بين درجات العينة في الاجهاد المسبق ، وبين درجات العينة في مقياس التحمل النفسي ، وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون ( Person ) . ووجد ان معامل الارتباط هو ( ٠,٨١ ) . ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تدل على وجود علاقة موجبة داله إحصائياً بين متغير الاجهاد المسبق ومتغير التحمل النفسي . بان الاجهاد المسبق يعمل على تغيير نظرة الافراد الى التهديدات والصعوبات التي تواجههم من اعتبارها عائق الى اعتبارها تحدي يزيد من اصرارهم وادائهم وتحملهم النفسي حيث ان الاجهاد الايجابي المسبق والذي يسبق الاداء أي في مرحلة التهيئة للاداء يعتبر بمثابة تدريب وسقل باتجاه

اصدارالاداء الامثل بالاضافة الى مايعكسه هذا الاجهاد المسبق على التحمل النفسي للطلبة مما يساعدهم على تجاوز العقبات والضغوط بصورة عامة والدراسية منها بصورة خاصة.

**الاستنتاجات:-** في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن استنتاج ما ياتي :-

١ - أن عينة طلبه الجامعه عموماً لديها مستوى متوسط من الاجهاد المسبق .فالاجهاد هو القوه الدافعة لاختبار انفسنا وتشجيع انفسنا على القيام بالمهام .فليس من الضروري تقادي الاجهاد فهو وسيله زود الله بها الانسان لمساعدته على التكيف عن طريق مايوفره من طاقة حيوية .لذا الانسان يتفاعل مع كل المتغيرات الاجتماعية والتربوية والمهام الدراسية المختلفة وتجاوز العقبات والضغوطات سواء في الجانب الدراسي، أو الجانب الاجتماعي بصفة عامة.

٢- ان كلا الجنسين يتعرضون لنفس الضغوط لوجودهم بنفس المجتمع وبخاصة الضغوط الدراسية مما انعكس على مستوى التجهز لمواجهة هذه الضغوط فتبين من النتائج عدم وجود فروق في الاجهاد المسبق لدى طلبة عينة البحث حسب متغير الجنس(ذكور \_ اناث ) .

٣- ان الطلبة نتيجة لادائهم المهام الدراسية ومواجهتهم للضغوط والصعاب زاد من قدرتهم على التحمل النفسي بالاضافة لنضج شخصياتهم وتكاملها مما جعلهم قادرين على السيطرة على انفعالاتهم ومواجهة المشكلات والتعامل مع مواقف الفشل وبذلك فان عينة طلبة الجامعة عموماً تتصف بتحمل نفسي متوسط .

٥- استنادا الى خصائص الذكور التي جعلتهم اكثرعرضة للضغوط والصعاب ومواجهتها مما يجعلهم اكثر تحمل نفسي من الاناث حيث اظهرت نتائج المعالجة الاحصائية وجود فروق داله إحصائيا في التحمل النفسي تبعاً لمتغير جنس ( ذكور - اناث ) ولصالح الذكور .

٦ -وجود علاقة ارتباطية قوية وإيجابية بين الاجهاد المسبق والتحمل النفسي .فكلما زاد الاجهاد الايجابي المسبق للفرد يزداد التحمل النفسي له .

**التوصيات :-** بناءً على ما ورد من نتائج للبحث الحالي يوصي الباحث بالاتي :-

١ - ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات حول الاجهاد المسبق لما له من اهمية واثر ايجابي في مستوى اداء الطلبة .  
٢- ضرورة تبصرة الطلبة بتفسير مفهوم الاجهاد المسبق حيث من الأسهل الاستجابة للضغط والتوتر إذا تمكنا من تفسيره بطرق أكثر إيجابية أي وفقاً للدراك الايجابي له .

٣- اهتمام الجامعة بتقديم الخدمات الارشادية للطلبة لتوجيههم بالتوجه الايجابي نحو الاجهاد لكون الاحداث المجهدة والضاغطة شيء لايمكن الفرار منه .

٤- اهتمام الادارة الجامعية بتنمية الجوانب الايجابية في شخصية الطلبة وبخاصة التحمل النفسي لتاهلهم لاكمال مسيرتهم الدراسية برغبة ودافعية.

**المقترحات :-**استكمالاً لما توصل اليه البحث الحالي يقترح الباحث اجراء الدراسات الآتية

١- دراسة العلاقة بين الاجهاد المسبق ومتغيرات اخرى .

٢- اجراء دراسة للكشف عن العلاقة بين الاجهاد المسبق وانماط الشخصية .

٣- اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة في مراحل وصفوف دراسية أخرى.

**المصادر :**

- ابو احمد ، هلال حسين ( ٢٠١٣ ) الاجهاد النفسي وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينه من الزوجات العاملات في المؤسسات الدوليةفي قطاع غزة، رسالة ماجستير في علم النفس الجامعة الاسلامية غزة .

- الامام ، مصطفى محمود وعبد الرحمن ، اور حسين والعجيلي ، صباح حسين (١٩٩٠) التقويم والقياس ،دار الحكمة ،بغداد ،العراق .

- الدرويشي ، نهى عارف ( ٢٠٠١ ) التحملالنفسي لدى الشباب والطلبةوعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي (رسالة ماجستير غير منشورة ) جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد .

- الدليمي ، احسان علي والميداوي ، عدنان محمود(٢٠٠٠)القياس والتقويم ،١،جامعة ديالى،كلية التربية ،العراق .

- الصالح ،مصلح احمد(٢٠١٤)موسوعه المقاييس في العلوم الاجتماعية والتربوية والنفسية والاداريه،دار غيداء للنشر والتوزيع،عمان،الاردن.

- الظاهر ، زكريا محمد واخرون (٢٠٠٢): مبادئ القياسوالتقويم في التربية ،الدار الدولية للنشر والتوزيع،عمان ،الاردن.

- العكايشي، بشرى احمد والطائي، ايمان محمد (٢٠٠٥) التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات . مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد الثامن . جامعة بغداد.
- الكبيسي ، عبدالواحدحميدوهادي، مشعان ربيع(٢٠٠٨):الاختبارات التحصيلية، ط١، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- المنيزل، عبد الله والعتوم عدنان (٢٠١٠):مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، دار اثراء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- النجار، نبيل جمعة(٢٠١٩):القياس والتقويم منظورتطبيقي مع تطبيقات SPSS . دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- اليازجي، محمد رزق (٢٠١١) لاتجاه نحو المخاطرة النفسية علاقتة بالصلاية النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية درجة الماجستير في علم النفس/ارشاد نفسي من كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة. غزة - فلسطين.
- ايكن، لوييس(٢٠٠٧)الاختبارات والامتحانات قياس القدرات والاداء ، ترجمة د.فرج السراج ، ط١، شركة العبيكان للابحاث والتطوير، الرياض، السعودية .
- بحار ، فردوس ( ٢٠١٩ ) قوة الضغط الإيجابي المجلة الدولية لبيولوجيا الإجهاد . قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية ، مركز سيلفستر الشامل للسرطان ، كلية ميلر للطب ، جامعة ميامي ، فلوريدا ، الولايات المتحدة الأمريكية
- بحري ، صابر (٢٠٠٩)الاجهاد المهني وعلاقته بالاغتراب المهني لدى الاطباء العاملين بالمستشفيات العمومية (رسالة ماجستيرغير منشورة ) علم نفس العمل جامعة منتوري الجزائر .
- بن زروال ، فتحية (٢٠٠٨) : انماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية (اطروحة دكتوراه )قسم علم النفس جامعة مانتروي قسنطينة .
- تلميح مفاهيمي (٢٠١٥) فهم دور الإجهاد الإيجابي كوسيط أداة لأداء الموظف. المجلة الدولية لدراسات الإدارة والأعمال. عدد ١ ، كانون الثاني (يناير) - آذار (مارس) ٢٠١٥
- جعدان ، ايمان حسن (٢٠١٤) الاجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المرشدين التربويين ،كلية التربية للعلوم الاوساهية - ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية
- جعدان ايمان حسن (٢٠١٤):الاجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المرشدين التربويين /مجلة البحوثالتربوية والنفسية العدد (٤٢) كلية التربية للعلوم الانسانية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية.
- حبش، حيدر ناجي (٢٠١٠) :التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الثالث .
- خلايدي ، يمينة وخويلدي سليمان (٢٠١٩) : الإجهاد المهني لدى عمال قطاع المحروقات دراسة وصفية لعمال النظام الدوري، اطروحة دكتوراه ، علم النفس العصبي والاضطراب . جامعة ورقلة ، الجزائر .
- خلف ، ازهار يوسف (٢٠٢١) التحمل النفسي وعلاقته بالتسامح الاجتماعي لدى طلبة جامعة سامراء .مجلة سر من راي للدراسات الانسانية المجلد السابع . العدد (٦٦) .كلية التربية . جامعة سامراء
- خلف ، ازهار يوسف (٢٠٢١) التحمل النفسي وعلاقته بالتسامح الاجتماعي لدى طلبة جامعة سامراء .المجلد السابع عشر ، العدد السادس والستون ، مجلة سر من راي للدراسات الانسانية ،كلية التربية جامعة سامراء .
- سعيد ،بو جلال (٢٠١٩) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ قتلמידات المرحلة المتوسطة رسالة ماجستير في علم النفس والاجتماعي ٢٠٠٩ الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / قسم علم النفس
- سكر، حيدر كريم وكامل ،حسين عزيز (٢٠١٩) قوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية العدد 25 :السنة الثالثة عشرة.
- سمارة ، عزيز وآخرون (١٩٨٩) مبادئ القياس والتقييم في التربية ، ط٢ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- سراي ، مهدي ولحشر ، محمد (٢٠١٢) الإحترق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي
- شيخاني ،سمير (٢٠٠٣) كتاب الضغط النفسي . دار الفكر العربي بيروت لبنان ط١

- ضاري ،ميسون كريم و الدليمي ،إسماعيل طه ( ٢٠١٢ ) التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد (٣٤) .
- طايب ،نعيمه ومسيل ،رشيد ( ٢٠١٣ ) علاقة الإحترق النفسي ببعض -الإضطرابات النفسية والجسمية لدى الممرضين . شهادة دكتوراه غير منشور في علم النفس العيادي.قسم علم النفس . كلية التربية للعلوم الانسانية . جامعة الجزائر .
- عبد المجيد ،هشام سيد (٢٠١٩):اسس القياس واساليبها في البحث والممارسة في الخدمة الاجتماعية ،دار الميسرة للنشر ،عمان،الأردن .
- عبيد ،سالم حميد ( ٢٠١٨ ) الحساسية للاجهاد وعلاقتها بالمزاج الايجابي لدى المرشدين التربويين مجلة البحوث التربوية والنفسية ٢٠١٨ العدد (٥٧)
- عبيدات ، نوقان وكايد عبد الحق وعبد الرحمن عدس ( ٢٠١٦ ) البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبها . ط١٧ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- علام ،صلاح الدين محمود(٢٠٠٠):القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ،دار الفكر للطباعة والنشر ،القاهرة،مصر .
- عمار ،مروه محمود واحد ،محمد عباس (٢٠٢١) قوة التحمل النفسي وعلاقتها بكل من التنظيم الانفعالي والضعف الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الاسكندرية
- عمار ، مروة محمود واحد ،ايمان محمد ( ٢٠٢١ ) قوة التحمل النفسي وعلاقتها بكل من التنظيم الانفعالي والضعف الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية الجامعة الاسكندرية ، مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية المجلد ٣١ العدد ٣ .
- نجف ،أفراح أحمد (٢٠٢٠) التحمل النفسي وعلاقته بتكوين الالفة لدى المرشدين التربويين جامعة بغداد /كلية الآداب /قسم علم النفس مركز البحوث النفسية ،المجلد 31 ،العدد 4 .
- العكايشي ،بشرى أحمد و الطائي إيمان محمد (٢٠٠٥) التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين. مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد الثامن جامعة بغداد .
- منصور ، حازم عموان (٢٠٠٩):قوة التحمل النفسي .سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي.
- Anthea Washington & Punam (2015) datt . impact of stress on work performance and career development – application of herzbergs theory for handling stress effectively . International Journal of education and research Vol. ٣ No. ٦
- Belinda L. Locke.(2014): Modeling relations between adolescents’ perceptions of the school’s social context, academic and social self-concept of ability beliefs, and student engagement: University of North Carolina.
- Carbonaro, W. (2005). Tracking, students’ effort, and academic achievement: A magazine of theory and practice. Sociology of Education, 78 (1), 27-49
- Charles Stangor and Jennifer Walinga, J. (2014). Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition. Victoria, B.C.: BCcampus. Retrieved from <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/>
- Estrellas, Anjanette(1996) The Eustress Paradigm: A Strategy for Decreasing Stress in Wilderness Adventure Programming.U.S. department of education office of Educational Research and improvement (OEM(Educational Resources information Center (ERIC
- Jarinto, Krit (2014)Eustress: A Key to Improving Job Satisfaction and Health among Thai Managers Comparing US, Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis NIDA Development Journal ol.50 No.4
- Kobasa , S. (1982) : Hardiness and health : A prospective study . Journal of personality and social psychology , Vol.41 , No.5
- Meral SERT AĞIR(2019). A Model Proposal Regarding the Effect of Adolescents’ Psychological Endurance on Internet Addiction and Intermediary Role of Self-Esteem among Related Variables . Journal of Educational Technology
- Najmoddin Nekzada and Selamawit Fisseha Tekeste(٢٠١٣):Stress causes and its management at the work place-A qualitative study on the causes of stress and management mechanisms at Volvo Trucks AB, Umeå
- Neha Nangia, & Vijiit Chaturvedi(2015).Understanding the Role of Positive Stress as a Mediating Tool for Employee Performance: A Conceptual Insinuation. ISSN : 2231-2463 (Print) IJMBS Vol. 5, Iss ue 1, -

Jan & March 2015 w w w . i j m b s . c o m International Journal of Management & Business Studies, Faridabad, Haryana, India

- Pace, C R. (1984): Measuring the quality of college student experiences Los Angeles: UCLA Higher Education Research Institute.

- Shaffer, C. J (1982): Educational and psychological measurement and valuation prentic-Hall, New York

- Zarghuna Naseem & Ruhi Khalid (2010) Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review ntrouction to Psychology - 1st Canadian Edition Journal of Research and Reflections in Education

Eustress or Distress: An Empirical - Tung, Chun (2016) Study of Perceived Stress Everyday College Life. University Hong Kong, China Owner/Author. Copyright is held by the owner/author(s). (UbiComp/ISWC' 16 Adjunct , September 16-17 Heidelberg, Germany.