

الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطلبات المرحلة الثانوية

أ/فايزة عبدالله أمين علي
باحثة علم النفس الإرشادي

أ.د/ منال عبد النعيم محمد طه
أ.د/ محمد السيد صديق

أستاذة علم النفس الإرشادي، كلية
الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطلبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في مرحلة المراهقة المتوسطة، ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٥ : ١٨) عام، بمتوسط حسابي (١٦.٥)، وانحراف معياري (١.٢٣)، ولتحقيق أهداف البحث تم تطبيق الأداة التالية: مقياس الإجهاد الأكاديمي (إعداد الباحثة)، والذي يتكون في صورته النهائية من (٣٦) مفردة مقسمين إلى أربعة أبعاد وهم: الشعور بعدم الكفاءة ويتكون من (١٦) مفردة، التقييم السلبي للذات ويتكون من (٩) مفردات، ضعف الأداء الأكاديمي ويتكون من (٤) مفردات، الضغط النفسي، ويتكون من (٧) مفردات، ونظراً لطبيعة البحث تم استخدام المنهج الوصفي السيكومتري. وتمثلت الأساليب الإحصائية في: التحليل العاملي الاستكشافي، معامل الفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأداة، معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الاتساق الداخلي لمقياس البحث الحالي، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مقياس الإجهاد الأكاديمي لطلبات المرحلة الثانوية يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات، مما يجعله أداة بحثية صالحة لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

الكلمات المفتاحية: مقياس الإجهاد الأكاديمي، طالبات المرحلة الثانوية،

Psychometric properties of the Academic Stress Scale for Secondary School Female Students

Fayza Abdullah Amin Ali

Researcher and Practitioner of
Counseling Psychology

fayza_ali1977@yahoo.com

**Prof. Dr. Manal Abdel Naeem
Mohamed Taha**

Prof. Dr. Mohamed El-Sayed Siddiq

Professors of Counseling Psychology,
Faculty of Graduate Studies for Education -
Cairo University

Abstract:

The aim of the research was to reveal the psychometric properties of the Academic Stress Scale (ASS) for Secondary School Female Students. The **Research sample** consisted of (285) Female Students for Secondary School Female Students in middle Adolescence, ranging in age from (15 to 18) years, with an arithmetic mean of (16.5) and a standard deviation of (1.23). To achieve the research objectives, the following **tool** was applied: the Academic Stress Scale (prepared by the researcher) which in its final form consists of (36) items divided into four dimensions: Feeling of Inefficiency, consisting of (16 items), Negative Self-Evaluation, consisting of (9 items), Academic Underperformance, consisting of (4 items) and Psychological Pressure, consisting of (7 items). Due to the nature of the research, the **descriptive** psychometric approach was used. **The statistical methods** were: arithmetic means, standard deviations, Cronbach's alpha coefficient to verify the stability of the tool, Pearson's correlation coefficient to calculate the internal consistency of the study scale. **The research results** concluded that: The Academic Stress Scale for Secondary school female students (prepared by researcher) has a high degree of validity and reliability, making it a valid research tool to achieve the objectives for which it was designed.

Keywords:

- Academic Stress
- Secondary school female students.

الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية⁽¹⁾

أ.د/ منال عبد النعيم محمد طه

أ.فايزة عبدالله أمين علي

أ.د/ محمد السيد صديق

باحثة وممارس علم النفس الإرشادي

أساتذة علم النفس الإرشادي، كلية
الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

أولاً: المقدمة

يُعد الإجهاد الأكاديمي من أهم وأكثر المشكلات التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية، وبخاصة مع زيادة التنافس بين الطالبات، وصعوبة المناهج الدراسية، حيث من الممكن أن ينشأ الإجهاد الأكاديمي نتيجة للضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات بسبب متطلبات الحياة الدراسية سواء من المعلمين بالمدرسة أو من أولياء الأمور بالمنزل.

كذلك تتعرض طلاب المرحلة الثانوية للصراعات النفسية نتيجة للمواقف الجديدة التي يواجهونها عند الانتقال إلى المرحلة الثانوية، إذ يظهر لديهم الإحساس بالاستقلالية وتحمل المسؤولية فيما يخص دراستهن وإنجازتهن الأكاديمية، وقد تشعر طالبات المرحلة الثانوية نتيجة لذلك بضعف آدائهن الأكاديمي، حيث يكون بمثابة تحديات وصعوبات تهدد بتدمير قدراتهن، والوقوف دون تحقيق أهدافهن وطوحاتهن المستقبلية، وشعورهن بعدم الكفاءة، مما يؤدي إلى التقييم السلبي لذاتهن.

وتعيش طالبات المرحلة الثانوية مرحلة هامة جدًا من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة المتوسطة، والتي تعتبر أهم وأخطر مرحلة نمو في حياتهن، حيث تطرأ العديد من التغييرات الجسمية، والعاطفية، والمعرفية، والسلوكية، والاجتماعية عليهن بسبب الانتقال من مرحلة التعليم الابتدائي والإعدادي إلى مرحلة التعليم الثانوي. ويمكن ملاحظة تلك التغييرات من خلال وجود بعض المتطلبات الأكاديمية التي تتجاوز قدرات وإمكانات طالبات المرحلة الثانوية، ويصاحب تلك الحالة أعراض فيسيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية.

ويصف "إريكسون" (Erikson, E, 1959) تلك الصراعات بأزمة الشخصية، وأزمة البحث عن الهوية، حيث يذكر أن المراهق إما أن يمضي في الحياة محققًا هويته، وكيونته ويوازن بين صراعاته النفسية والاجتماعية في طريق السواء، أو تتعثّر حياته، وتذوب هويته في الآخرين، ويعجز عن إعطاء حياته معنى، ويعيش نهبًا لمشاعر الإثم والقلق والعجز وفقدان الثقة وعدم القدرة على المبادأة وتقرير المصير، وكلها مخلفات من الطفولة التي لم يتم تجاوزها.

ولهذا يتعين حل أزمت الطفولة قبل بلوغ مرحلة المراهقة إذا ما أريد للمراهق أن يكون لنفسه هوية نفسية واجتماعية. وتشير بعض الدراسات إلى أن الإجهاد الأكاديمي أصبح جزءًا من الحياة الأكاديمية

(¹) بحث مستل من رسالة دكتوراه في علم النفس الإرشادي للباحث الأول، وإشراف الباحث الثاني.

لطالبات المرحلة الثانوية بسبب التوقعات الداخلية والخارجية المختلفة الموضوعية على أكتافهن، وأن طالبات المرحلة الثانوية معرضون بشكل خاص للمشاكل المرتبطة بالتوتر الأكاديمي حيث تحدث التحولات على المستوى الفردي والاجتماعي، لذلك يصبح من الضروري فهم مصادر وتأثير الإجهاد الأكاديمي من أجل استنباط استراتيجيات تدخل مناسبة وفعالة. (Rajan et al., 2018)

ويذكر كل من (طه عبدالعظيم، سلامة عبدالعظيم، ٢٠٠٦) أن المواقف الضاغطة التي تتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهن وتجعلهن يجدن صعوبة في الاستمتاع بالأشياء الايجابية في الحياة، ويترتب على ذلك ظهور كثير من المشكلات الدراسية مثل نقص التركيز وضعف الذاكرة وفقدان الاهتمام بالمدرسة والتوقف عن الاهتمام والانتباه داخل غرفة الفصل وانخفاض درجاتهن في المواد الأكاديمية، ولذا يميلن إلى الانسحاب عن المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

ويشير (Goodman, 2003) أن الإجهاد الأكاديمي يمثل تهديدًا يعوق أداء وفاعلية الطلبة، فإذا زاد الإجهاد فإنه يؤدي إلى القلق والاكتئاب والخلل الوظيفي، ومشاكل في النوم، والشعور بالإرهاك والعزوف عن إكمال المهام الأكاديمية.

ويشير (Ghosh, 2016) إلى أن الإجهاد الأكاديمي هو اضطراب عقلي يتعلق ببعض الإحباط المتوقع المرتبط بالفشل الأكاديمي أو حتى عدم الوعي باحتمالية هذا الفشل، حيث يتعين على الطلاب مواجهة العديد من المتطلبات الأكاديمية، على سبيل المثال؛ الاختبارات المدرسية، الإجابة على الأسئلة داخل الفصل، إظهار التقدم في المواد الدراسية، فهم ما يُدرسه المعلم، التنافس مع زملائه الآخرين، وتلبية التوقعات الأكاديمية للمعلمين وأولياء الأمور، وقد تتجاوز هذه المتطلبات والتوقعات الأكاديمية القدرات والإمكانات المتاحة للطلاب، لذلك تمثل عبء وضغط على عليهم.

ويضيف أن الإجهاد الأكاديمي يُعد عاملاً مهماً في تفسير التباين في التحصيل الأكاديمي، أيضًا فإنه يساهم في مخاطر كبيرة على الصحة العقلية، ومشاكل الأمراض المرتبطة بالإجهاد الجسدي والعقلي، ويسهم الإجهاد بشكل كبير في التنبؤ بالأداء المدرسي اللاحق ويكون بمثابة مؤشر سلبي للأداء الأكاديمي لدى طلاب المدارس، وغالبًا ما يكون الإجهاد الأكاديمي نتيجة لمجموعة من المطالب التي يفرضها البالغ على نفسه أو على قدراته، وكذلك الضغوط التي تأتي من مصادر خارجية مثل العائلة أو الأصدقاء أو المدرسة.

ويتفق معه (Bisht, 1987) في أن الإجهاد الأكاديمي مشكلة مدمرة تؤثر على الصحة العقلية للطلاب ورفاهيته، ويقلل إلى حد كبير من معنويات الفرد، وإصابته بمشاعر التوتر، ويتطور عندما لا يستطيع الفرد التعامل مع مشاعره الداخلية والخارجية، فعندما يصبح الإجهاد مزمنًا أو يتجاوز مستوى معينًا فإنه يؤثر على الصحة العقلية للفرد وقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة، ويضيف أيضًا أن الإجهاد الأكاديمي يتعلق بالطلاب الذين تقع على عاتقهم مهام وأعباء تتجاوز قدراتهم وإمكاناتهم المتاحة سواء الداخلية أو الخارجية، حيث يعكس الإجهاد الأكاديمي إدراك الأفراد (للإحباط، والصراع، والضغط، والقلق) الأكاديمي.

وتذكر (Rajan, 2018) أن الإجهاد الأكاديمي أصبح جزءاً من الحياة الأكاديمية للطالبات بسبب التوقعات الداخلية والخارجية المختلفة الموضوعة على أكتافهن، وأن المراهقات معرضون بشكل خاص للمشاكل المرتبطة بالتوتر الأكاديمي حيث تحدث التحولات على المستوى الفردي والاجتماعي، لذلك يصبح من الضروري فهم مصادر وتأثير الإجهاد الأكاديمي من أجل استنباط استراتيجيات تدخل مناسبة وفعالة، لذلك فإن الإجهاد الذي يمارسه المرء على نفسه هو الأكثر أهمية لأنه غالباً ما يكون هناك تناقض بين ما يعتقد المرء أنه يجب عليه فعله وما يفعله بالفعل.

ويشير (Sun et al.2013) إلى أن الإجهاد الأكاديمي يعبر عن ضائقة نفسية داخلية نشأت من جوانب متعددة من التعلم الأكاديمي كالضغط والعبء والقلق وعدم الرضا عن الدرجات والصعوبات الأخرى المتعلقة بالتعلم، ويضاف إلى ذلك ضغوط الحياة اليومية المُجهدّة.

ويوضح كل من (Lini & Huang, 2014) أن الإجهاد الأكاديمي يتمثل في الاهتمام المنخفض للطالب تجاه عملية التعلم وعدم التحفيز والإجهاد في الدراسة، كما يعتبر نوع من الإعياء الأكاديمي؛ فهو متلازمة نفسية ناجمة عن مرض مزمن طويل الأمد نتيجة للإجهاد في التحصيل الأكاديمي وصعوبات الدراسة في المدرسة، ومن المحتمل أن تؤدي إلى درجات متدنية.

ونظراً لطبيعة عمل الباحثة في مجال التربية والتعليم، فقد لاحظت شكوى كثير من طالبات المرحلة الثانوية من كثرة الواجبات المنزلية، والتقييمات الشهرية، والمناهج، ومتطلبات المعلمين، وصعوبة الاختبارات، وأظهرت الطالبات عن مشاعر الضيق والألم النفسي بسبب محاولتهن في إنجاز المتطلبات الدراسية المطلوبة منهن، وتنفيذ متطلبات المعلمين، إلى جانب تحقيق التوقعات العالية للوالدين في الحصول على درجات مرتفعة والتفوق في الدراسة.

بالإضافة إلى إحساس الطالبات الزائد بالمسؤولية تجاه دراستهن، وطموحاتهن العالية أو رغبتهن في الكمال، وحرصهن على الإنجاز بمستوى مثالي، فضلاً عن وجود ظاهرة التنافس بين الطالبات، كل ذلك جعلهن يفقدن الثقة بأنفسهن، ويشعرن بعدم الكفاءة في إنجاز كل هذه المتطلبات، مما أدى إلى شعورهن بالتوتر والقلق والإحباط نتيجة لما يواجهونه من متطلبات تفوق في كثير من الأحيان قدراتهن وإمكاناتهن، مما أفقدهن الدافعية للدراسة والعمل الدراسي الجاد، وأدى ذلك بهن إلى شعورهن بالفشل وعدم الرضا عن إنجازهن، والشعور بخيبة الأمل في تحقيق الأهداف الأكاديمية، وأهدافهن المستقبلية.

وقد دفعت هذه الملاحظات الباحثة إلى مراجعة الدراسات السابقة في محاولة لمساعدة هؤلاء الطالبات وحل مشكلاتهن، ووجدت الباحثة أن الدراسات السابقة تشير إلى مصطلح الإجهاد الأكاديمي كأحد المشكلات النفسية التي تعكس الشعور بالتوتر والقلق والإحباط والاكتئاب والخوف من الفشل والخوف من المستقبل بشكل مبالغ فيه، مما يتسبب في ضعف الأداء الأكاديمي، الشعور بعدم الكفاءة، والتقييم السلبي للذات، وإنه مع استمرار تعرض الطالبات للمواقف المُجهدّة وتراكمها مع عدم القدرة على التعامل معها تؤثر سلباً على مستوى الأداء الأكاديمي لديهن.

لذا تتطلب الأمر إعداد مقياس يساعد في الكشف عن مصادر الإجهاد الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية حتى يتسنى للمختصين النفسيين والإجتماعيين التعامل مع هذه الظاهرة ووضع استراتيجيات ارشادية وعلاجية لخفض حدة الإجهاد الأكاديمي لديهن.

ومن هنا جاء البحث الحالي للكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي

لطالبات المرحلة الثانوية.

ثانياً: مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال ما تراه الباحثة خلال الأونة الأخيرة عن ارتفاع مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية في المجتمع المصرية، وعلى الرغم من توافر عدد لا بأس به من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الإجهاد الأكاديمي، إلا أنه لم تتوافر المقاييس التي سلطت الضوء على الإجهاد الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وذلك في حدود علم الباحثة، ولذا تحتم على الباحثة إعداد مقياس للإجهاد الأكاديمي والتحقق من خصائصه السيكومترية، ومن ثم تبلور مشكلة البحث الحالي في إعداد مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، والتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما الخصائص السيكومترية التي يتمتع بها مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية في صورته النهائية من حيث الاتساق الداخلي والصدق والثبات؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

١. ما مؤشرات صدق المحتوى لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية؟
٢. ما مؤشرات الصدق البنائي لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية؟
٣. ما مؤشرات اتساق مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية؟
٤. ما مؤشرات ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية؟

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس للإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية والتحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق-الثبات)، كما إن التعرف على الإجهاد الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية يعد خطوة أساسية نحو تطوير برامج إرشادية متكاملة تأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية لهن، مما يساهم في خفض مستوى الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية. وينبثق عن هذا الهدف الرئيسي مجموعة من الأهداف الفرعية والتي تتمثل في:

١. التعرف على مؤشرات صدق المحتوى لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.
٢. التعرف على ما مؤشرات الصدق البنائي لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.
٣. التعرف على مؤشرات اتساق مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.
٤. التعرف على مؤشرات ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

رابعًا: أهمية البحث:

تنقسم أهمية البحث إلى أهمية نظرية، وأهمية تطبيقية:

أ- الأهمية النظرية: وتتمثل في:

- أهمية العينة المستهدفة بالبحث والتي تتكون من طالبات المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة المتوسطة).

- توفير أداة مناسبة لقياس مستوى الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية تتميز بمصدقيتها.

- تحديد أهم الأبعاد المرتبطة بالإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية نظريًا.

- إلقاء الضوء على خصائص مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

ب- الأهمية التطبيقية : وتتمثل في:

- إعداد وتصميم مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، كأداة تتناسب مع البيئة

المصرية، وذات فاعلية وكفاءة، كما يمكن الحكم على صحتها وثقتها من الناحية السيكومترية.

- استخدام المقياس كأداة لتقييم مستوى الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

- يستفيد من نتائج هذا البحث طالبات وطلاب المرحلة الثانوية.

- تساعد نتائج هذا البحث الأخصائيين النفسيين والعاملين في مجال التربية والتعليم، ومجال الإرشاد

النفسي لقياس الإجهاد الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية، وفهم وتفسير أوجه القصور في أسس

التعامل مع تلك الفئة، وفهم بعض الأعراض النفسية التي تؤثر عليهم سلباً ومنها "الإجهاد

الأكاديمي".

- تعزيز فهم وإدراك طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لطبيعة الإجهاد الأكاديمي التي يمكن أن

يتعرضوا له، وكيفية مواجهته بحيث يمكنهم تحقيق أهدافهم الأكاديمية.

خامسًا: التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

يتحدد البحث بالمصطلحات التالية:

(١) الإجهاد الأكاديمي: Academic Stress

تعرف الباحثة الإجهاد الأكاديمي في هذا البحث بأنه " ضغط نفسي يحدث بسبب متطلبات

الحياة المدرسية، وتشعر فيه طالبات المرحلة الثانوية بضعف أدائهن الأكاديمي، حيث يكون بمثابة

تحديات وصعوبات تهدد بتدمير قدراتهن، والوقوف دون تحقيق أهدافهن، وشعورهن بعدم الكفاءة، مما

يؤدي إلى التقييم السلبي لذاتهن، ويتمثل في الشعور بعدم الكفاءة، التقييم السلبي للذات، ضعف الأداء

الأكاديمي، والضغط النفسي.

ويُعرف الإجهاد الأكاديمي إجرائيًا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الإجهاد

الأكاديمي الذي يتضمن أربعة أبعاد، وهي (الشعور بعدم الكفاءة، التقييم السلبي للذات، ضعف الأداء

الأكاديمي، والضغط النفسي).

وفيما يلي تعريف الباحثة إجرائيًا لكل بُعد من أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي:

أ - الشعور بعدم الكفاءة: شعور الطالبات بالفشل وخيبة الأمل في تحقيق الأهداف

الأكاديمية.

ب - التقييم السلبي للذات: لوم الذات باستمرار وتدني نظرة الطالب لذاته وشعوره بالنقص والمعيوبية.

ج - ضعف الاداء الأكاديمي: تدني المستوى التحصيلي للطالبات ونقص القدرة على الإنجاز الأكاديمي.

د - الضغط النفسي: شعور الطالبات بالتوتر والقلق والإحباط نتيجة لما يواجهوه من مطالب تفوق قدراتهن وإمكاناتهن.

٢) طالبات المرحلة الثانوية: Secondary School Female Students

تُعرف الباحثة طالبات المرحلة الثانوية إجرائياً في البحث الحالي بأنهن: "طالبات آخر مرحلة من التعليم الإلزامي، اللاتي أجتزن مرحلة التعليم الأساسي المتمثلة في الصفوف الابتدائية والاعدادية، وهن الفتيات اللاتي ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتوسطة من مراحل نموهم والتي تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٨) سنة".

سادساً: محددات البحث:

(١) الحدود المنهجية: استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي السيكومتري للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

(٢) الحدود البشرية: تكونت العينة السيكومترية للبحث الحالي من (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، يتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٥-١٨) عام، بمتوسط حسابي (١٦,٥)، وإنحراف معياري (١,٢٣).

(٣) الحدود المكانية: تم تطبيق البحث الحالي بمدرسة محمود عمر الثانوية بنات بمحافظة الجيزة.

(٤) الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث الحالي خلال العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م.

سابعاً: الإطار النظري المرتبط بمفاهيم البحث:

المفهوم الأول: الإجهاد الأكاديمي:

أولاً: مفهوم الإجهاد الأكاديمي:

يُعرف (Jun & Choi, 2015) الإجهاد الأكاديمي بأنه: المطالب المفرطة في مواقف التعلم الناتجة عادةً من متطلبات الحياة المدرسية، مثال ذلك؛ متطلبات المعلمين، وأعباء الإمتحانات الأكاديمية، وجهد الواجبات المنزلية". كما حددا كلٍ منهما أربعة أبعاد للإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية تتعلق بالإنجاز الأكاديمي، والامتحانات، والواجبات المنزلية، وعملية التعلم. وتُعرفه أبرار الحبيب (٢٠٢١) بأنه: "شعور الطالب الجامعي بالإرهاق النفسي والجسدي بسبب الضغوط الدراسية، مما يؤدي إلى عدم القدرة على التكيف مع متطلباته وبيئته، وشعوره بالإستنزاف الجسدي والإنفعالي، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الإجهاد الأكاديمي المستخدم بالدراسة".

بينما يُعرفه كل من (Lini & Huang, 2014)، بأنه: "الاهتمام المنخفض للطالب تجاه عملية التعلم وعدم التحفيز والإجهد في الدراسة، كما يعتبر نوع من الإعياء الأكاديمي؛ فهو متلازمة نفسية ناجمة عن مرض مزمن طويل الأمد نتيجة للإجهد في التحصيل الأكاديمي وصعوبات الدراسة في المدرسة، ومن المحتمل أن تؤدي إلى درجات متدنية".

كذلك عرف كل من (Misra, McKean, West & Russo, 2000) الإجهد الأكاديمي بأنه: "أداء المهام في إطار الوقت الضيق والمواعيد النهائية، ووجود عدد من المهام المطلوبة في آن واحد، وعدم قدرة الطلاب في إتمام تلك المهام، وإدارة الإجهد والقلق من المطالب الأكاديمية، مما يشعروهم بالصراعات والاحباطات".

وتُعرف (نهاد محمد، ٢٠٢٣) الإجهد الأكاديمي بأنه: "الضغط النفسي والانفعالي أو العقلي الأكثر شيوعاً بين التلاميذ اثناء دراستهم نتيجة لتراكم التكاليفات التعليمية وأعباء الاختبارات والرغبة في الأداء الجيد وضيق الوقت، وتجاوز تلك التكاليفات عن القدرات المعرفية للمتعلم، والقصور الذاتي في المهام الموكلة إليهم".

كما قدمت منال محمود (٢٠١٩) تعريفاً للإجهد الأكاديمي بأنه "الإرهاق الأكاديمي وهو تقييم الطلاب من خلال الاستجابة للإجهد بسبب ضغوط في البيئة الأكاديمية".

وتذكر أيضاً أن هذه الضغوط تعبر عن المهام الأكاديمية المفرطة وضغط الوقت على الطالب، ويظهر في الإجهد الانفعالي والجسدي المزمن لدى الطالب نتيجة كثرة الأعباء، كما يظهر في تبدد الشخصية والاستجابة السلبية تجاه الأشخاص الآخرين والسخرية منهم وعدم الاهتمام بالأنشطة التعليمية والمشاعر السلبية تجاه التعلم، وكذلك نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، والتقييم السلبي للنفس، ونقص الإنتاجية، والغياب، والقلق المزمن من إنجاز المهام التعليمية، التي تُعبر عنها درجاتهم على مقياس الإرهاق الأكاديمي ذي الأربع أبعاد: الإجهد الانفعالي وعدم الكفاءة، والسخرية، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، والقلق.

ويطلق أحمد عمرو (٢٠١٥) على الإجهد الأكاديمي مصطلح الضغوط الأكاديمية: وهو "إدراك التناقض بين المتطلبات البيئية وقدرات الفرد على تحقيق هذه المتطلبات".

ويُعرفه أيضاً بأنه "الدرجة التي يشعر بها الطالب ببعض الأعباء المرتبطة بالمهام الأكاديمية؛ كضغوط الدراسة، وعبء العمل، والقلق بشأن التقدير، والتوقعات الذاتية، واليأس من الدراسة".

كما أشارت شيماء أحمد (٢٠٢٣) إلى أن مفهوم الإجهد الأكاديمي مساوياً لمفهوم الضغوط الأكاديمية وهي "مصادر ضاغطة يتعرض لها الطلاب في مجال الدراسات العليا ومنها توافر المراجع العلمية، والاحباط المرتبط بالفشل الأكاديمي، والطموح المبالغ فيه".

وتعرفه حنان الجمال (٢٠١٥) بأنه شعور الطالب بالاستنزاف الانفعالي وما يتبعه من سلوكيات الكسل، والمماطلة، والتسوية الأكاديمي في أداء المتطلبات والمهام الأكاديمية، وأثره على التغيرات الفسيولوجية.

ويذكر (Wilks, 2006) أن الإجهد الأكاديمي يتضمن ثلاث مكونات رئيسية هي: الإحباط الأكاديمي؛ ويقصد به "الحالة الناتجة عن عدم فهم الطالب للأهداف الأكاديمية المطلوبة"، والقلق الأكاديمي؛ ويقصد

به "الخوف من عدم تحقيق الأهداف الأكاديمية المرجوة"، الصراع الأكاديمي؛ ويقصد به "أن الطالب يجد نفسه تحت مظلة متطلبات كثيرة مع ضيق الوقت فلا يستطيع إتمامها وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة".

ويشير كل من عيسى وخليفة (٢٠١٨) إلى أن الإجهاد الأكاديمي يتضمن شعور الطالب بالتوتر والقلق والاستنزاف الانفعالي والخوف من الفشل نتيجة الأعباء الدراسية، وسوء تقدير المحيطين لقدراته الأكاديمية، وسوء تقديره لإمكاناته العقلية.

ويعرفه كل من سامح حسن، وغادة عبد الحميد (٢٠٢٢) بأنه حالة انفعالية سالبة تنتج عن أعباء ومتطلبات معرفية واجتماعية ونفسية وبيئية مرتفعة وعدم قدرة الفرد على مواجهتها في السياق الأكاديمي.

ويعرف حسام هبية، وآخرون (٢٠٢٣) الضغوط الأكاديمية على أنها مصادر ضاغطة يتعرض لها الطلاب في مجال الدراسات العليا ومنها صعوبة توافر المراجع العلمية، والاحباط المرتبط بالفشل الأكاديمي، والطموح المبالغ فيه والذي يتعارض مع القدرات العقلية والمادية للطالب، وضيق الوقت، فضلاً عن بعض الضغوط المتعلقة ببعض الأساتذة.

وتذهب دينا سمير (٢٠٢٥) في تعريفها للإجهاد الأكاديمي إلى أنه مفهوم متعدد الأبعاد يشمل الضغوط الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي تعيق تقدم الطلاب في حياتهم الجامعية، مما يتسبب في انخفاض معدل النجاح، وقلة الدافعية، وفشل تنظيم الذات الأكاديمية، وانخفاض مستوى التوقعات الأكاديمية نظراً لكثرة المتطلبات الأكاديمية، وتراكم الأعباء الدراسية.

وبناءً على ما سبق خلصت الباحثة إلى أن الإجهاد الأكاديمي هو مفهوم واسع وشامل لكل ما يتعلق بالحياة الأكاديمية للطالب، ويعبر عن الاهتمام المنخفض للطالب تجاه عملية التعلم وعدم التحفيز والإجهاد في الدراسة، كما يعتبر نوع من الإعياء الأكاديمي، فهو متلازمة نفسية ناجمة عن مرض مزمن طويل الأمد نتيجة للإجهاد في التحصيل الأكاديمي وصعوبات الدراسة في المدرسة، ومن المحتمل أن تؤدي إلى درجات متدنية، وهو مشكلة مدمرة تؤثر على الصحة العقلية للطالب ورفاهيته، ويقلل إلى حد كبير من معنويات الفرد، وإصابته بمشاعر التوتر، ويتطور عندما لا يستطيع الفرد التعامل مع مشاعره الداخلية والخارجية، فعندما يصبح الإجهاد مزمنًا أو يتجاوز مستوى معينًا فإنه يؤثر على الصحة العقلية للفرد وقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة، والإجهاد الأكاديمي يمكن أن يظهر من خلال الشعور بالقلق والتوتر المستمر بشأن الأداء الأكاديمي، مثل القلق من الامتحانات أو الواجبات المنزلية.

وترى الباحثة أن للإجهاد الأكاديمي مصادر تختلف في شدتها وتأثيرها من شخص لآخر، ومن المهم التعرف عليها مبكرًا لاتخاذ الإجراءات اللازمة للتخفيف منها.

ويُعرف الإجهاد الأكاديمي في البحث الحالي بأنه "ضغط نفسي يحدث بسبب متطلبات الحياة المدرسية، وتشعر فيه طالبات المرحلة الثانوية بضعف أدائهن الأكاديمي، حيث يكون بمثابة تحديات وصعوبات تهدد بتدمير قدراتهن، والوقوف دون تحقيق أهدافهن، وشعورهن بعدم الكفاءة، مما يؤدي إلى التقييم السلبي لذاتهن، ويتمثل في "الشعور بعدم الكفاءة، التقييم السلبي للذات، ضعف الأداء الأكاديمي، والضغط النفسي".

ويُعرف الإجهاد الأكاديمي إجرائيًا في البحث الحالي بأنه "الدرجة التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية على مقياس الإجهاد الأكاديمي الذي يتضمن أربعة أبعاد، وهي (الشعور بعدم الكفاءة، التقييم السلبي للذات، ضعف الأداء الأكاديمي، والضغط النفسي).

ثانيًا: مكونات الإجهاد الأكاديمي:

حدد Bisht (1987) أربعة مكونات أو أبعاد للإجهاد الأكاديمي وهي: الإحباط الأكاديمي؛ وهو حالة تنتج عن الإخفاق ببعض الأهداف الأكاديمية، والصراع الأكاديمي؛ ويحدث نتيجة لاثنتين أو أكثر من اتجاهات الاستجابة المتوافقة مع الأهداف الأكاديمية، والضغط الأكاديمي؛ ويحدث عندما يقع الطالب تحت متطلبات ثقيلة وتفوق قدراته مثل: الوقت والطاقة لتحقيق الأهداف الأكاديمية، والقلق الأكاديمي؛ وهو الخوف من الإخفاق في بعض الأهداف الأكاديمية.

كما حدد كل من Jun & Choi (2015) أربعة عناصر تقيم إجهاد المراهقين فيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي (أخشى الحصول على درجة سيئة)، والواجبات المنزلية (أشعر بالتوتر بسبب كثرة الواجبات المنزلية)، والامتحانات (أنا متوتر من عبء الامتحان)، والتعلم (أنا زهقت من التعلم).

وحدد كل من عادل جبريل وداليا بدوي (٢٠١٥) ثلاثة أبعاد رئيسية كتصورات أكاديمية للإجهاد الأكاديمي وهي: التوقعات الأكاديمية والمتطلبات الأكاديمية، والاختبارات، وتصور الذات الأكاديمية.

كما حددت حنان الجمال (٢٠١٥) أربعة أبعاد للإجهاد الأكاديمي، وهي: التأثيرات الوجدانية، التأثيرات السلوكية، التأثيرات الفسيولوجية، والتأثيرات المعرفية.

وأيضًا حددت حنان الحلبي (٢٠١٨) أربعة أبعاد للإجهاد الأكاديمي، وهي: التأثيرات الوجدانية، التأثيرات السلوكية، التأثيرات الفسيولوجية، والتأثيرات المعرفية.

كما حدد كل من حسام هيبية، ونورا عرفه (٢٠٢٣) خمسة أبعاد للضغوط الأكاديمية، وهي: صعوبة توافر المراجع العلمية، الإحباط، الطموح المبالغ فيه، ضيق الوقت، والضغوط المتعلقة بالأساتذة.

كما حددت دينا سمير (٢٠٢٥) ثلاث أبعاد للإجهاد الأكاديمي، وهي: التوقعات الأكاديمية، المتطلبات الأكاديمية والاختبارات، فشل تنظيم الذات الأكاديمية.

من العرض السابق تخلص الباحثة إلى أن الإجهاد الأكاديمي يتكون من عدة مكونات، وهي:

- الضغط الأكاديمي: وينشأ من التوقعات العالية من الأسرة أو المعلمين أو الطالب نفسه، ويمكن أن يكون ناتجًا عن عبء العمل الأكاديمي الزائد، والضغط لتحقيق درجات عالية.
- القلق الأكاديمي: ويشمل القلق بشأن الامتحانات والتقييمات، الأداء الأكاديمي، والمستقبل الأكاديمي.
- الضغط الزمني: وينشأ من ضيق الوقت لإنجاز المهام الأكاديمية، المواعيد النهائية للامتحانات.
- صعوبة المواد الدراسية: حيث يمكن أن تكون المواد الدراسية صعبة الفهم أو تتطلب جهدًا كبيرًا مما يؤدي إلى الأجهاد الأكاديمي.

- التكيف مع البيئة الدراسة: يمكن أن يكون التكيف مع بيئة الدراسة الجديدة أو الضغوط الاجتماعية مصدرًا للإجهاد الأكاديمي.
- التأثيرات النفسية: حيث يمكن أن يؤدي الإجهاد الأكاديمي إلى ؛ القلق والاكتئاب، انخفاض الثقة بالنفس، ومشاكل في النوم والأكل.
- وترى الباحثة أنه من الممكن أن تتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض وتؤدي إلى ارتفاع مستويات الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب.

وسوف تعتمد الباحثة، ويتبنى البحث الحالي مكونات الإجهاد الأكاديمي كما حددها Bisht, (1987)، وهي: (الضغط الأكاديمي، القلق الأكاديمي، الضغط الزمني، صعوبة المواد الدراسية، والتكيف مع البيئة المدرسية)، في إعداد وتصميم مقياس الإجهاد الأكاديمي وصياغة أبعاده في البحث الحالي كما يلي: الشعور بعدم الكفاءة، التقييم السلبي للذات، ضعف الأداء الأكاديمي، والضغط النفسي.

ثالثًا: مصادر الإجهاد الأكاديمي:

تتعدد مصادر الإجهاد الأكاديمي وتتباين بين الطلاب المراهقين، وقد أشارت إليها العديد من الدراسات مثل دراسة: (Subba, 2008) التي أوضحت أن من أهم مصادر للإجهاد الأكاديمي التي يعاني منها الطلاب في مرحلة المراهقة، هي:

- ١- ضغوط المعلمين، ضغوط الأقران، وضغوط الوالدين والتي تتمثل في (توقعاتهم الشخصية، السيطرة، والمقارنة).
- ٢- القلق من الامتحانات.
- ٣- الخوف من الفشل في العمل المدرسي.
- ٤- عدم تفهم الأسرة لما يجب أن يقوم به الطالب.
- ٥- المتطلبات الأكاديمية المتزايدة.
- ٦- عدم قضاء الوقت الكافي في الدراسة.
- ٧- الخوف من المستقبل.
- ٨- ضعف الانتباه والتركيز.
- ٩- زيادة الأخطاء، وسوء التنظيم.
- ١٠- الرغبة في الحصول على رضا الآخرين.
- ١١- اضطراب في التنفس والتفكير، وفقدان القدرة الذهنية، والتقييم المعرفي.

وفي هذا الصدد توضح دراسة (Ghosh, 2016) أربعة أسباب أو مصادر للإجهاد الأكاديمي

كما يلي:

١ - الحياة الأكاديمية:

من أول أسباب الضغط النفسي على الطلاب هو الضغط الأكاديمي. إن مجرد معالجة المهام الأكثر صعوبة يمكن أن يتطلب فنيات إدارة الإجهاد. قد يكون من الحكمة للمعلمين تعريف الطلاب بهذا الإجهاد من خلال مهمة مثل "مقالة أسباب الإجهاد لدى الطلاب". إن مطالبة الطلاب بإجراء

مقابلات مع الطلاب الأكبر سنًا والمعلمين، بالإضافة إلى البحث في الإنترنت حول هذا الموضوع، يمكن أن يساعدهم في الاستعداد لضغوط التحديات الأكاديمية.

٢ - الضغوط الوالدية:

يعاني الطلاب في أي من مراحل التعلم من الإجهاد الناتج عن الضغوط الأبوية. حيث يريد الآباء أن ينجح أطفالهم في المدرسة، ويريدون أن يروا درجات أطفالهم جيدة، لكنهم يريدون أيضًا أن يروا النجاح في مجالات الحياة الأخرى، وفي أثناء محاولات الآباء توجيه أطفالهم يمكن أن يصبح الآباء أحد الأسباب الرئيسية للضغط النفسي على الطلاب.

٣ - البيئة المدرسية:

البيئة المدرسية نفسها يمكن أن تكون سببًا لإجهاد الطلاب. ويجد الطلاب الذين ينتقلون إلى التعليم الثانوي صعوبة في الانتقال باستمرار إلى الفصول الدراسية. ويواجه الطلاب الذين يلتحقون بالتعليم العالي تحديًا يتمثل في مغادرة المنزل وإقامة حياة جديدة في بيئة جديدة. كلاهما يمكن أن يسبب إجهاد الطلاب.

٤ - الأقران:

يمكن أن تؤدي العلاقات بين الأقران إلى حدوث ضائقة عندما يمارس الأقران الضغط فيما يتعلق بالمظهر الخارجي والسلوك واختيار الأصدقاء، وبعض المجالات الأخرى، ويمكن أن يصبح هذا الضغط بمثابة أداء عالي لإجهاد الطلاب.

بناء على ما سبق تخلص الباحثة بأن الإجهاد الأكاديمي يحدث نتيجة للعديد من المصادر يمكن تحديدها في أربعة مصادر، وهم: مصادر نفسية مثل: (الخوف من التقييمات والاختبارات، الخوف من الفشل، وضعف الثقة بالنفس)، مصادر معرفية مثل: (كثرة الاختبارات، ضيق الوقت، صعوبة المناهج الدراسية، وفقدان القدرة الذهنية والتقييم المعرفي)، مصادر اجتماعية مثل: (المنافسة، المقارنة، السيطرة)، مصادر بيئية مثل: (كثرة الواجبات المنزلية، كثرة التقييمات والاختبارات، توقعات الوالدين التي تفوق قدرات الطلاب، الرغبة في الحصول على رضا الآخرين).

رابعًا: النظريات والنماذج المفسرة للإجهاد الأكاديمي:

١. نظرية الجهد لـ هانز سيلبي Hans Seley: (النموذج القائم على الاستجابة)

أ - مفهوم نظرية الجهد: هانز سيلبي هو عالم فيزيولوجي كندي من أصل مجري ولد في عام ١٩٠٧ وتوفي في عام ١٩٨٢، وهو معروف بنظريته حول الإجهاد والجهد.

تقوم نظرية الجهد لـ هانز سيلبي على أن الجسم يستجيب للإجهاد من خلال ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: الاستجابة الابتدائية Alarm Reaction:

في هذه المرحلة، يستجيب الطلاب للإجهاد الأكاديمي من خلال إطلاق الهرمونات؛ مثل الدرينالين، مما يؤدي إلى زيادة في القلق والتوتر.

المرحلة الثانية: المقاومة Resistance:

في هذه المرحلة يبدأ الطلاب في مقاومة الإجهاد الأكاديمي من خلال زيادة إنتاج الهرمونات مثل الكورتيزول، مما يؤدي إلى زيادة في القدرة على التعامل مع الإجهاد الأكاديمي.

المرحلة الثالثة: الاستنفاد Exhaustion:

في هذه المرحلة، يصبح الطلاب غير قادرين على مقاومة الإجهاد الأكاديمي، مما يؤدي إلى الاستنفاد والمرض.

ب - تطبيقات نظرية الجهد على الإجهاد الأكاديمي:

- التعرف على علامات الإجهاد الأكاديمي: مثل زيادة القلق والتوتر ونقص في التركيز والذاكرة.
- تطوير استراتيجيات للتعامل مع الإجهاد الأكاديمي: مثل التمرين الرياضي، والتأمل، والتواصل مع الأصدقاء والعائلة.
- توفير الدعم النفسي للطلاب: مثل تقديم الاستشارات النفسية وتقديم الدعم العاطفي. (Seley , 1956)

وهناك تطبيقات أخرى كثيرة لنظرية الجهد لـ هانز سيلبي وهي؛ في مجال الطب النفسي حيث تستخدم النظرية لشرح كيفية استجابة الجسم للإجهاد النفسي، كما تستخدم أيضاً في مجال الطب الرياضي وذلك لشرح كيفية استجابة الجسم للإجهاد الرياضي، وتستخدم النظرية أيضاً في مجال الإدارة وذلك لشرح كيفية استجابة الأفراد للإجهاد في العمل، مما سبق يتضح لنا أن هذه النظرية توفر فهماً عميقاً لكيفية استجابة الطلاب للإجهاد الأكاديمي، وتساعدنا على تطوير استراتيجيات أكثر فاعلية للتعامل مع الإجهاد الأكاديمي

٢. النموذج المفسر للإجهاد القائم على التحفيز:

يتم تفسير الإجهاد على أنه مثير يعمل على تنشيط ردود فعل طبيعية، أو نفسية تزيد من احتمالية تعرض الفرد للتوتر. (Holmes, 1978)

٣. النموذج المفسر للإجهاد القائم على المعاملات Transactional Model:

وضع (Lazarus & Launier, 1978) نموذجاً لتفسير الإجهاد بالنسبة لكيفية إدراك الفرد للمواقف المُجهدة، وإعطاء منظور معرفي لها، حيث ينظر هذا النموذج إلى الإجهاد بأنه ليس حافزاً بديلاً ولا استجابة نفسية، بل هو علاقة تربط بين المطالب البيئية والقدرة على التعامل معها، وهو بذلك يشتمل على عمليتان أساسيتان تشكلان هذه المعاملات، وهما:

- أ. التقييم النفسي المستمر للفرد للمواقف والموارد المتاحة للتعامل معها.
- ب. المواجهة؛ وهي بمثابة جهود سلوكية ومعرفية للفرد يستخدمها للتعامل مع المواقف المُجهدة.

ويركز نموذج المعاملات على الاستجابات الانفعالية والعمليات المعرفية القائمة على التفاعلات الشخصية مع البيئة (Jovica et al., 2006)، لذلك يمكن النظر إلى الإجهاد الأكاديمي في ضوء هذا النموذج باعتباره عدم قدرة الأفراد على التعامل مع المطالب التي نشأت في العملية التعليمية (Weidner et al., 1996). كما يضع هذا النموذج في الاعتبار العمليات المعرفية التي تتوسط بين

التحفيز والاستجابة، بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر على هذه العمليات وذلك لتفسير التنوع بين الأفراد الذين يمرون بأحداث نفسية مرهقة. (Lazarus & Folkman, 1984)

٤. النموذج النفسي المعرفي المفسر للإجهاد:

من رواد هذا النموذج لازاروس (Lazarus, 1970)، حيث قدم عام (١٩٧٠) نظريته التي تُعرف بـ "التقدير المعرفي للإجهاد" معتبراً أن الضغوط تنشأ عند وجود تناقض بين متطلبات الفرد الشخصية، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: إدراك ومعرفة أن بعض المواقف في حد ذاتها شيء مسبب للإجهاد.

المرحلة الثانية: تحديد الأساليب المختلفة التي تصلح للتغلب على المشكلات المسببة للإجهاد.

وفي هذا السياق، يؤكد لازاروس، كما أشارت دراسة (أديب الذكر، ٢٠٢٤) على أن ما يعد ضاغظاً ومجهداً لفرد ما، قد لا يعد كذلك بالنسبة لفرد آخر.

٥. نموذج كوبر المفسر للإجهاد:

حدد (كوبر Cooper) من خلال هذا النموذج مصادراً وتأثيرات الإجهاد على الفرد، حيث اعتبر أن بيئة الفرد مصدراً للضغوط التي يتعرض لها، ويؤدي وجود تهديد لحاجة من حاجاته خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة، فيشعر بحالة من الإجهاد، حيث يوظف الفرد الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف، وفي حال لم ينجح في حل المشكلات تستمر الضغوط لفترة طويلة، وهذا يؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، وقد أغفل نموذج "كوبر" دور الفروق الفردية بحدوث المواقف المستجدة للأفراد، وركز على الظروف الموقفية أو الأحداث ضمن هذا النموذج، وأعتبر بعض الظروف على أنها ظروف ذات طابع ضاغظ. (أديب الذكر، ٢٠٢٤)

تعقيب على الإطار النظري:

من خلال استعراض الإطار النظري، وبعد الانتهاء من عرض المفاهيم الخاصة بالإجهاد الأكاديمي، والتعرف على مصادره ومكوناته، والتعرف على النظريات والنماذج التي فسرت الإجهاد الأكاديمي، يمكن القول بأن من أهم مصادر الإجهاد الواقع على طالبات المرحلة الثانوية تتمثل في المناهج غير المرنة التي تُدرس لهم دون مراعاة للفروق الفردية، وآمال وتوقعات الآباء التي قد تتخطى طموحات الأبناء وقدراتهم وإمكاناتهم، وتُعد مصدراً رئيساً للإضطرابات سواء النفسية أو العقلية، وضعف الأداء الأكاديمي، إلى جانب الشعور بعدم الكفاءة، والتقييم السلبي للذات واضطراب العلاقات مع الآخرين، ولذلك كانت أفضل وسيلة للتعرف على مصادر الإجهاد الأكاديمي التي تتعرض له طالبات المرحلة الثانوية هي إعداد وتصميم مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

ثامناً: الدراسات السابقة:

من خلال البحث في هذا الموضوع وجدت الباحثة عدداً من الدراسات السابقة التي استخدمت مقاييس للإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب، وسوف تعرض الباحثة تلك الدراسات السابقة في الصفحات

التالية المرتبطة بهذا البحث حسب تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث لأهمية هذا العرض الموجز في تحديد متغيرات أداة البحث الحالي ويتضح ذلك فيما يلي:

- دراسة (Louise Yorke, 2013) بعنوان: "التحقق من صدق مقياس الإجهاد الأكاديمي في المسح المدرسي الفيتنامي"، وهدفت الدراسة إلى فهم وتحليل الإجهاد الأكاديمي الذي يتعرض له طلاب المدارس في فيتنام، وبحث العوامل المؤثرة فيه وآثارها على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الإجهاد الأكاديمي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة المتمثلة في أطفال مشروع (Young Lives) وأقرانهم وذلك على مرحلتين في العام الدراسي (٢٠١١/٢٠١٢)، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لتقييم الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي باستخدام البيانات التي تم جمعها في بداية العام الدراسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مقياس الإجهاد الأكاديمي المستخدم في الدراسة تم التحقق من صلاحيته وصدقه وثباته لقياس الإجهاد الأكاديمي بشكل دقيق.

- قام كل من (Bedewy & Gabriel (2015 بتطوير مقياساً بعنوان مقياس الإجهاد الأكاديمي لطلاب الجامعة، هدف المقياس إلى قياس التصورات الأكاديمية للإجهاد الأكاديمي، ومصادره مقسمة إلى ثلاثة أبعاد رئيسية هي: (التوقعات الأكاديمية، المتطلبات الأكاديمية والاختبارات، وتصور الذات الأكاديمية)، وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، حيث شارك عددًا من الخبراء وعددهم (١٢) في عملية التحقق من صحة المحتوى للأداة، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالب من طلبة الجامعة، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الاتساق الداخلي، وصدق التحليل العاملي، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي بين ابعاد المقياس من (٠,٢٧٠) إلى (٠,٤٢٠) وهي معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت معاملات الثبات للمقياس الكلي (٠,٧٧٠) وهي قيمة تعني تمتع المقياس بالموثوقية.

- دراسة (Indah Dwi et al., 2020) بعنوان: "دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي للصفوف العليا في المدرسة الثانوية. تهدف الدراسة إلى اختبار صدق التكوين الفرضي لمقياس الإجهاد الأكاديمي، وفحص مكوناته والدلائل التي سوف تبنى عليها متغيرات المقياس، ويقاس الإجهاد الأكاديمي بواسطة أربعة مكونات وهي (البيولوجي، النفسي المعرفي، العاطفي، والسلوكي)، أشتمل مجتمع الدراسة على (٣٣٠) طالب من الصف الثالث الثانوي من إحدى المدارس الخاصة للتعليم الثانوي في لامبونج، وتكونت العينة الأساسية للدراسة من (١٤٠) طالب، حيث تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية العنقودية، أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الإجهاد الأكاديمي كطريقة لجمع البيانات، تم تحليل بيانات البحث باستخدام نمذجة المعادلات الهيكلية (SEM) من خلال البرنامج الإحصائي (SmartPLS 3.2.8)، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أن مقياس الإجهاد الأكاديمي يتمتع بالصدق والموثوقية، مما يعطي مصداقية للنتائج التي تم الحصول عليها. كما أظهرت النتائج أن المكون النفسي المعرفي هو الأكثر تأثيرًا في الإجهاد الأكاديمي بناءً على قيمة معامل الارتباط (٠,٦٣١)، وفي الوقت نفسه أضعف مكون يعكس الإجهاد الأكاديمي هو المكون

البيولوجي بناءً على قيمة معامل الارتباط (٠,٥٢٥)، هذه النتائج تعكس مصداقية وموثوقية مقياس الإجهاد الأكاديمي.

- دراسة رشا أحمد محمد سليمان (٢٠٢١) بعنوان: "الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية بقنا"، وهدفت الدراسة إلى التحقق من صدق المفهوم أو ما يطلق عليه صدق البناء العاملي لمقياس الإجهاد الأكاديمي، كما هدفت الدراسة إلى قياس الضغوط الأكاديمية التي تواجه طلاب كلية التربية بقنا في ضوء هذه الأبعاد (الضغوط التكنولوجية، الضغوط المادية، القلق من الاختبار، والرغبة في التفوق)، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا الفرقة الثانية والرابعة خلال العام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١)، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، وتم استخدام طريقة التحليل العاملي المائل، واستخدمت الباحثة معادلة الفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة لمقياس الضغوط الأكاديمية، وأظهرت نتائج الدراسة صحة فرضيات استخدام التحليل العاملي الاستكشافي، واعتدالية توزيع الدرجات، وأثبت المقياس صلاحيته وتمتعه بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

- أشارت دراسة حسام إسماعيل هيبه، ونورا محمد عرفه، وشيماء أحمد عبد الحميد (٢٠٢٣) بعنوان: "الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا"، هدف البحث إلى إعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة في مرحلة الدراسات العليا، وأشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا، وتكون المقياس من خمس أبعاد هي (صعوبة توافر المراجع العلمية، الاحباط، الطموح المبالغ فيه، ضيق الوقت، والضغوط المتعلقة بالأساتذة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصارًا بـ SPSS V.22، واستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، وقد أسفرت نتائج الدراسة على درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق على العينة المعينة للبحث.

- دراسة (Fajar Sodiq et al., 2023) بعنوان: "البنية العملية والخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي". تهدف الدراسة إلى تطوير مقياس للإجهاد الأكاديمي للطلاب في إندونيسيا. أشتملت عينة الدراسة على (٨٢) طالبًا (٣٠ طالب، و٥٢ طالبة)، أدوات الدراسة: مقياس الإجهاد الأكاديمي للطلاب أعتمد على (٤) نواحي للإجهاد الأكاديمي وهي؛ المعرفية، الوجداني، النفسية، والسلوكية، أظهرت نتائج الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات حيث أظهر المقياس موثوقية عالية للدرجات الكلية. وكانت موثوقية إختبار الصدق جيدة أيضًا وترجع إلى $Aiken's V Formula (v > 0.70)$ ، وكانت قيمة معامل الثبات بطريقتي ألفا-كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ($r_{XY} > 0.3$)، وقيمة معامل الثبات ألفا (٠,٩٤٣)، وأشتمل المقياس في صورته النهائية على (٣٦) بند يحتوي على (١٨) بند إيجابي، و (١٨) بند سلبي.

- دراسة (Pradeep Kumar et al., 2024) بعنوان: "مقياس الإجهاد الأكاديمي"، هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس خاص بالطلاب الهنود في المدارس والجامعات (الحكومية، والخاصة) لقياس الإجهاد الأكاديمي في مجالين رئيسيين هما: الإجهاد الأكاديمي المتعلق بحجرة الدراسة، والإجهاد الأكاديمي المتعلق بالامتحانات، تكونت عينة الدراسة الكلية من (١٠٩٣) مشارك (٤٩٣ ذكور، و ٦٠٠ إناث) تتراوح أعمارهم ما بين (١٦:٢٤ سنة) بمتوسط حسابي (٢١,٤) سنة، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الإجهاد الأكاديمي، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٧٩) مفردة، ويتكون في صورته النهائية من (٣٠) مفردة لخمس استجابات موزعة على مجالين هما: ضغط الامتحانات (١٤) مفردة، وضغط حجرة الدراسة (١٦) مفردة، وأظهرت نتائج الدراسة صدق البناء العاملي لمقياس الإجهاد الأكاديمي، وأظهر المقياس اتساقًا داخليًا جيدًا، ووجود أدلة على الصلاحية المتقاربة مع معاملات الارتباط حسب فريدمان (Friedman, 1994).

- دراسة سليمان محمد سليمان، ووفاء راوي راشد (٢٠٢٤) بعنوان: "الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الأكاديمية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة، هدف البحث إلى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة، أشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طفل من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة الذين تتراوح أعمارهم بين (٩:١٢) عام بمتوسط نكاه من (٥٠-٧٠)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية الذي يتكون من (٣٢) مفردة ثلاثية التدرج ما بين (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، تدور تلك المفردات في إطار أربعة أبعاد على النحو التالي: الأقدام، تجنب المواجهة، الدعم الاجتماعي، تحمل المسؤولية، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والموثوقية والثبات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي خلصت الباحثة إلى أنه يوجد اختلاف في الإجهاد الأكاديمي وفقًا لاختلاف جهات النظر التجريبية، حيث يشار إلى الإجهاد الأكاديمي بمصطلحات أخرى مثل: الإرهاق، الإعياء، المنبهات الخارجية، الضغوط، لذلك فنجد أن هناك فروق طفيفة تفصل بين مفهوم الإجهاد الأكاديمي وبعض المفاهيم الأخرى مثل؛ الضغط الأكاديمي، الإرهاق الأكاديمي، الإعياء الأكاديمي، وأن بعض الباحثين يخلط بين هذه المفاهيم، والبعض الآخر يدمجهم في مفهوم واحد، وينتج الإجهاد الأكاديمي عن الضغوط النفسية والأكاديمية التي تتعارض مع القدرات العقلية والمادية للطالب، وضيق الوقت، فضلًا عن بعض الضغوط المتعلقة بالمعلمين والآباء.

تاسعًا: فروض الدراسة:

- يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية ببناء عاملي استكشافي جيد.
- يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بمؤشرات صدق تتسم بالموثوقية.
- يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بمؤشرات اتساق جيدة.
- يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بمؤشرات ثبات جيدة.

عاشراً: منهج البحث وإجراءاته:

- (١) **منهج البحث:** تتخذ الباحثة من المنهج الوصفي السيكومتري منهجاً للبحث.
- (٢) **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٥-١٨) عام، بمتوسط عمري (١٦,٥)، وإنحراف معياري (١,٢٣).
- (٣) **أداة البحث:** استخدم البحث الحالي مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة).

فيما يلي عرض لهذه الأداة والتعرف على كيفية إعدادها وتصميمها، وطرق التحقق من الخصائص السيكومترية لها:

(١) الهدف من المقياس:

هدف المقياس إلى قياس مستوى الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، والتركيز على أبعاد مقياس الدراسة الحالية التي تم الاتفاق عليها من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة.

(٢) وصف المقياس:

استخدم البحث الحالي مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة) لقياس مستوى (درجة) الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، وتبنت الباحثة أربعة أبعاد لقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٥) مفردة، وطبقاً لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي تم استبعاد المفردات أرقام (١-٧-١٠-١٣-١٤-٢٢-٣٣-٤٤-٤٥)، نظراً لأنها مفردات ذات بنية مركبة، وغير متناسقة مع المحك (أقل من ٠,٤٠) لذلك تم حذفها واستبعادها بواسطة البرنامج الإحصائي (Spss)، وعلى ذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة تعبر عن الإجهاد الأكاديمي الذي تشعر به طالبات المرحلة الثانوية في نواحي حياتهن الأكاديمية، وتم توزيع مفردات المقياس على أربعة أبعاد وهي: الشعور بعدم الكفاءة؛ ويتكون من (١٦) مفردة، التقييم السلبي للذات؛ ويتكون من (٩) مفردات، ضعف الأداء الأكاديمي؛ ويتكون من (٤) مفردات، الضغط النفسي؛ ويتكون من (٧) مفردات.

(٣) مبررات إعداد المقياس:

بعد اطلاع الباحثة على ما توافر لديها من الأطر النظرية والدراسات السابقة، ومراجعة عدد من المقاييس التي تناولت الإجهاد الأكاديمي، توصلت إلى ضرورة إعداد مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، وذلك للأسباب التالية:

- افتقار البيئة العربية إلى مقاييس موثوقة ومناسبة لقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، وذلك في ضوء اطلاع الباحثة على البحوث والدراسات السابقة؛ مما استدعي الحاجة إلى تطوير مقياس يتناسب مع الثقافة والسياق المحلي.
- عدم ملائمة المقاييس الأجنبية المتاحة لنفس عينة الدراسة الحالية للبيئة المصرية.

- عدم توافر مقاييس في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة - تتوافر فيها شروط وخصائص عينة البحث الحالي؛ وهي طالبات المرحلة الثانوية.

(٤) خطوات إعداد المقياس:

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد المقياس:

- تم تحديد أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بعد اطلاع الباحثة على بعض ما ورد في التراث السيكلوجي، والأطر النظرية، والبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بالإجهاد الأكاديمي، وكذلك الأدوات والمقاييس التي تم استخدامها في هذه الدراسات، وتناولت الإجهاد الأكاديمي ويتم عرضها على النحو التالي:

جدول (١)

مقاييس الإجهاد الأكاديمي التي اطلعت عليها الباحثة

الأبعاد	اسم الباحث والسنة	اسم الرسالة
التوقعات الأكاديمية المتطلبات الأكاديمية إعاقة الذات الأكاديمية	دينا سمير سيد، ٢٠٢٥	النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين أبعاد التنافر المعرفي والإجهاد الأكاديمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة المتعثرين دراسياً
الإجهاد النفسي الإجهاد الاجتماعي الإجهاد المعرفي الإجهاد البيئي	سامح حسن سعد الدين، ٢٠٢٢	التأثيرات الوسيطة المتعددة للعزم الأكاديمي والمناعة النفسية في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والإجهاد الأكاديمي
التأثيرات الوجدانية التأثيرات السلوكية التأثيرات الفيزيولوجية التأثيرات المعرفية	حنان بنت خليل الحلبي، ٢٠١٨	فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأثره على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المتعثرات دراسياً بجامعة القصيم
التأثيرات الوجدانية التأثيرات السلوكية التأثيرات الفسيولوجية التأثيرات المعرفية	وائل بن ناصر آل مقبل، ٢٠٢٣	فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نموذج لازاروس لخفض الإجهاد الأكاديمي
التوقعات الأكاديمية المتطلبات الأكاديمية والاختبارات تصور الذات الأكاديمية	أديب يحي صالح الذكير، ٢٠٢٤	الإجهاد الأكاديمي وعلاقته بأنماط العزو السببي لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الدمام
التوقعات الأكاديمية المتطلبات الأكاديمية والاختبارات تصور الذات الأكاديمية	أبرار الحبيب، وفاطمة السيد، ٢٠٢١	الإجهاد الأكاديمي والكمالية وعلاقتها بالميل للانتحار لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبدالعزيز
سوء تقدير المحيطين للقدرة الأكاديمية كثرة أعباء الدراسة الأكاديمية	ماجد محمد عثمان،	

اسم الرسالة	اسم الباحث والسنة	الأبعاد
أنماط دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالإجهاد الأكاديمي في ضوء متطلبات الجودة الشاملة	وليد السيد أحمد، ٢٠١٨	سوء تقدير الذات
استراتيجيات التنظيم المعرفي للأنفعالات وعلاقتها بالضغط الأكاديمي لدى بعض طلاب كلية التربية في ظل جائحة كورونا	حنان محمد الضرغامي، ٢٠١٥	التأثيرات الوجدانية التأثيرات السلوكية التأثيرات الفسيولوجية التأثيرات المعرفية
الضغط الأكاديمي والاكئاب لدى طالبات الكليات الإنسانية	رشا أحمد محمد، ٢٠٢١	الضغوط التكنولوجية الضغوط المادية القلق من الاختبارات الالكترونية الرغبة في التفوق
Academic stress an adolescent distress: The experiences of 12 TH standard students in India.	ربي معوض، رفعة السبيعي، ٢٠١٨	العلاقة بين الطالب وزملائه العلاقة بين الطالب والاستاذ العلاقة بين الطالب والمقررات الدراسية العلاقة بين الطالب وأساليب التقويم العلاقة بين الطالب والقاعة العلاقة بين الطالب وبيئة الجامعة العلاقة بين الطالب والجو الأسري العلاقة بين الطالب والتفكير في المستقبل العلاقة بين الطالب والتأييد الاجتماعي
Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perceptions of academic stress scale, Report of empirical study.	Subba, A. (2008)	الجدول المكثفة العمل الشاق توقعات الوالدين
	Bedewy, D & Gabriel, A. (2015)	الوقت التصور الذاتي توقعات الوالدين عبء العمل الأقران

الخطوة الثانية: بناء وصياغة أبعاد ومفردات المقياس:

حددت الباحثة المنطلقات النظرية الآتية لبناء المقياس:

الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والكتابات النظرية والتراث السيكلوجي الخاص بالإجهاد الأكاديمي، وبعد تحليل النظريات والنماذج المفسرة للإجهاد الأكاديمي، والدراسات السابقة، ومن ثم قامت الباحثة بتعريف الإجهاد الأكاديمي بأنه: "ضغط نفسي يحدث بسبب متطلبات الحياة المدرسية، وتشعر فيه طالبات المرحلة الثانوية بضعف أدائهن الأكاديمي، حيث يكون بمثابة تحديات وصعوبات تهدد بتدمير قدراتهن، والوقوف دون تحقيق أهدافهن، وشعورهن بعدم الكفاءة، مما يؤدي إلى التقييم السلبي لذاتهن". ويشمل مقياس الإجهاد الأكاديمي إلى أربعة أبعاد وهي (الشعور بعدم الكفاءة، التقييم

السلبى للذات، ضعف الأداء الأكاديمي، والضغط النفسي)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة موزعة على أربعة أبعاد وذلك على النحو التالي:

١- البعد الأول: الشعور بعدم الكفاءة:

شعور طالبات المرحلة الثانوية بالفشل وخيبة الأمل في تحقيق الأهداف الأكاديمي، والشعور بالعجز وعدم الرضا عن الإنجاز. ويتكون من (١٦) مفردة، وهي المفردات أرقام (٢-٣-٥-١٨-٢١-٢٣-٢٦-٢٧-٢٨-٣٠-٣١-٣٥-٣٨-٤٠-٤١-٤٢)

٢- البعد الثاني: التقييم السلبى للذات:

لوم الذات باستمرار وتدني نظرة طالبة لذاتها، وشعورها بالنقص والمعيوبية. ويتكون من (٩) مفردات، وهي المفردات أرقام (٤-٨-١٦-١٧-٢٠-٢٤-٣٢-٣٦-٣٩)

٣- البعد الثالث: ضعف الأداء الأكاديمي:

تدني المستوى التحصيلي للطالبات، ومستوى الدافعية للعمل، ونقص القدرة على الإنجاز الأكاديمي. ويتكون من (٤) مفردات، وهي المفردات أرقام (٦-١٥-١٩-٣٤)

٤- البعد الرابع: الضغط النفسي:

شعور طالبات المرحلة الثانوية بالتوتر والقلق والإحباط نتيجة لما يواجهونه من مطالب دراسية تفوق قدراتهم وإمكاناتهم. ويتكون من (٧) مفردات، وهي المفردات أرقام (٩-١١-١٢-٢٥-٢٩-٣٧-٤٣) ويُعرف الإجهاد الأكاديمي إجرائيًا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الإجهاد الأكاديمي الذي يتضمن أربعة أبعاد، وهي (الشعور بعدم الكفاءة، التقييم السلبى للذات، ضعف الأداء الأكاديمي الضغط النفسي).

الخطوة الثالثة: طريقة الاستجابة وتصحيح المقياس:

تتم طريقة الاستجابة على المقياس وطريقة تقدير الدرجة الكلية للمقياس كالاتي:

وضع علامة (٧) أمام الاختيار الأنسب من وجهة نظر طالبات المرحلة الثانوية، ويتم اختيار الاستجابة من بين خمس بدائل طبقًا لمقياس ليكرت الخماسي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) بحيث تكون إجابة واحدة فقط، وأعطيت لكل استجابة درجة وفق سلم القياس، بحيث تتراوح الدرجة بين خمس درجات ودرجة واحدة، بمعنى: إذا كان اختيار طالبة دائمًا يأخذ (٥) درجات، غالبًا يأخذ (٤) درجات، أحيانًا يأخذ (٣) درجات، نادرًا (٢) درجات، أبدًا درجة واحدة، ثم يتم جمع درجات كل بُعد من الأبعاد الخمسة على حدة، وبعدها يتم جمع أبعاد المقياس ككل لتعطي الدرجة الكلية للإجهاد الأكاديمي.

-الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي:

قامت الباحثة بفحص الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام الصدق والثبات، ويتضح ذلك فيما يلي:

أولاً: صدق المقياس: Scale Validity

ويقصد به قدرة أداة القياس المستخدمة في قياس ما وضع من أجله، للتحقق من صدق المقياس الحالي تم الاعتماد على بعض الطرق الوصفية والإحصائية، وهي صدق المحكمين، صدق البناء (صدق التحليل العاملي الاستكشافي)، وصدق الاتساق الداخلي.

(١) الصدق الظاهري (صدق المحكمين): Arbitrators Validity

يختص بالمظهر العام أو الصورة الخارجية للأداة من حيث؛ نوع المفردات، وكيفية صياغتها، ومدى وضوحها، ومدى دقة تعليمات الأداة، ودرجة ما تتمتع به من موضوعية. ويتعلق الصدق الظاهري بمدى مناسبة الأداة من حيث شكلها العام للمجال المراد قياسه، وطبقاً لهذا الإطار قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس الإرشادي، في بعض الجامعات المصرية، وقد بلغ عددهم (١٠) محكمين، والذين اتفقوا على أن مفردات المقياس متصلة، وتنتمي إلى الأبعاد التي تقيسها، وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين، قامت الباحثة بما يلي:

- بعد صياغة مفردات المقياس وتعليماته في صورته الأولية، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس الإرشادي، وقد بلغ عددهم (١٠) محكمين، مُرفقاً به التعريف الإجرائي، وتعريف كل بُعد من أبعاد المقياس لإبداء آرائهم ووجهة نظرهم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض مفردات المقياس، وفق آراء السادة المحكمين كما هو موضح في جدول (٢). وذلك قبل البدء في التجريب المبدئي لحساب صدق وثبات المقياس.

- الإبقاء على المفردات التي اتفق (١٠٠%) من المحكمين على اتفاقها مع التعريف الإجرائي الموضوع لكل بُعد من أبعاد المقياس، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٢)

المفردات التي اتفق السادة المحكمين على إعادة صياغتها وتعديلها بمقياس الاجهاد الاكاديمي

المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
أشعر بالقلق عند النوم خوفاً من الاختبارات.	ينتابني القلق عند النوم خوفاً من الاختبار.
أستطيع التنافس مع زملائي.	أستطيع التنافس دراسياً مع زملائي.
أفتقد إلى الخبرات والمهارات التعليمية لأكون أفضل.	أفتقد إلى الخبرات والمهارات لأكون أفضل دراسياً.
أمل في الحصول على النجاح.	أطمح في الحصول على النجاح.
ضعف قدراتي الاكاديمية يجعلني أشعر بخيبة الأمل.	ضعف قدراتي الدراسية يجعلني أشعر بخيبة الأمل.
أعجز عن التنافس مع زملائي.	أفشل في التنافس مع زملائي.

أعجز عن تنمية إمكاناتي الأكاديمية.	أضعف في تنمية إمكاناتي الدراسية.
أنا عبء على أسرتي.	لدي شعور بأنني عبء على أسرتي.
أنا أقل من زملائي.	أشعر بأنني أقل من زملائي.
المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
أنا منبوذة من زملائي.	ينتابني شعور بأنني منبوذة من زملائي.
أنا منبوذة من المعلمين.	لدي شعور بأنني منبوذة من المعلمين.
أبي وأمي يخجلان مني بسبب فشلي.	والداي يخجلان مني بسبب فشلي.

يوضح الجدول (٢) أن عدد (١٢) مفردة تنتمي إلى أبعاد مستقلة في المقياس، التي تم تعديلها وفقاً لآراء السادة المحكمين.

جدول (٣)

نسب اتفاق السادة المحكمين على مقياس الإجهاد الأكاديمي (ن=١٠)

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	١٠	%١٠٠	٣١	١٠	%١٠٠	١٦	١٠	%١٠٠
٢	١٠	%١٠٠	٣٢	١٠	%١٠٠	١٧	١٠	%١٠٠
٣	١٠	%١٠٠	٣٣	١٠	%١٠٠	١٨	١٠	%١٠٠
٤	١٠	%١٠٠	٣٤	١٠	%١٠٠	١٩	١٠	%١٠٠
٥	١٠	%١٠٠	٣٥	١٠	%١٠٠	٢٠	١٠	%١٠٠
٦	١٠	%١٠٠	٣٦	١٠	%١٠٠	٢١	١٠	%١٠٠
٧	١٠	%١٠٠	٣٧	١٠	%١٠٠	٢٢	١٠	%١٠٠
٨	١٠	%١٠٠	٣٨	١٠	%١٠٠	٢٣	١٠	%١٠٠
٩	١٠	%١٠٠	٣٩	١٠	%١٠٠	٢٤	١٠	%١٠٠
١٠	١٠	%١٠٠	٤٠	١٠	%١٠٠	٢٥	١٠	%١٠٠
١١	١٠	%١٠٠	٤١	١٠	%١٠٠	٢٦	١٠	%١٠٠
١٢	١٠	%١٠٠	٤٢	١٠	%١٠٠	٢٧	١٠	%١٠٠
١٣	١٠	%١٠٠	٤٣	١٠	%١٠٠	٢٨	١٠	%١٠٠
١٤	١٠	%١٠٠	٤٤	١٠	%١٠٠	٢٩	١٠	%١٠٠
١٥	١٠	%١٠٠	٤٥	١٠	%١٠٠	٣٠	١٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (٣) أن نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات المقياس (١٠٠%)، وبالتالي سوف يتم الإبقاء على جميع مفردات المقياس.

(٢) صدق البناء (التحليل العاملي الاستكشافي):

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis: (EFA)، الذي يُعد من أهم الأساليب الإحصائية التي تمدنا بأرضية صلبة لبناء المقاييس النفسية حيث يهدف إلى تحديد عدد عوامل البناء من خلال توزيع المفردات على العوامل لإعطاء بناء ذات مغزى سيكولوجي، وقد قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي لمقياس الإجهاد الأكاديمي في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية.

وقامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وفق الخطوات التالية:

١. حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار (Kaiser K.M.O Test) (Meyer - Olkin Measure of Sampling Adequacy) - حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين (الصفر، والواحد الصحيح)، وبلغت قيمته في تحليل المقياس في البحث الحالي (٠,٨٩)، وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠)، وبالتالي يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.
٢. إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لـ "هوتلينج" باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وأخذت الباحثة بمحك "جيفورد" لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠)، أو أكثر تشبعات دالة إحصائياً.
٣. ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة، تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفارماكس لكاييزر Varimax with Kaiser، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص (٤) عوامل رئيسية، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح، ويوضح الجدول (٤) التالي أرقام المفردات وتشبعاتها، والجذر الكامن ونسبة التباين العاملي المفسر، والتباين الكلي.

جدول (٤)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الإجهاد الأكاديمي

العوامل				رقم المفردة	العوامل				رقم المفردة
الرابع	الثالث	الثاني	الأول		الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٥٦٩	-	-	-	٢٥	-	-	-	-	١
-	-	-	٠,٧٦٤	٢٦	-	-	-	٠,٦٥٢	٢
-	-	-	٠,٥٤٨	٢٧	-	-	-	٠,٦٢١	٣
-	-	-	٠,٥٦٢	٢٨	-	-	٠,٤٣٠	-	٤
٠,٥٢٩	-	-	-	٢٩	-	-	-	٠,٥٥٨	٥
-	-	-	٠,٦١٥	٣٠	-	٠,٦١٤	-	-	٦

رقم المفردة	العوامل	رقم المفردة	العوامل	رقم المفردة	العوامل
الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الأول	الثاني
٧	-	-	-	٣١	٠,٤٩٤
٨	-	-	٠,٨١١	٣٢	-
٩	-	-	-	٣٣	٠,٧٢٥
١٠	-	-	-	٣٤	٠,٨٠٧
١١	-	-	-	٣٥	٠,٦٤١
١٢	-	-	٠,٧٧٨	٣٦	٠,٤٦٠
١٣	-	-	-	٣٧	٠,٦٧٧
١٤	-	-	-	٣٨	٠,٦٠٠
١٥	-	-	٠,٦٦٥	٣٩	٠,٧٠٧
١٦	-	-	-	٤٠	٠,٥٥٧
١٧	-	-	-	٤١	٠,٥٨٩
١٨	-	-	-	٤٢	٠,٦٠٨
١٩	-	-	-	٤٣	٠,٦٣٢
٢٠	-	-	-	٤٤	٠,٤١١
٢١	-	-	-	٤٥	٠,٦٩٦
٢٢	-	-	-	-	-
٢٣	-	-	٠,٦٦٢	-	٠,٥٣٨
٢٤	-	-	٠,٦٦٢	-	-
الجذر الكامن					
١,٧٢٥	١,٩١٧	٢,٥٠٣	١٥,٢٣٩		
نسبة التباين العملي المفسر					
٤,٩٢٨%	٥,٤٧٧%	٧,١٥٢%	٤٣,٥٤٠%		
التباين الكلي					
٦١,٠٩٧%					

يتضح من جدول (٤) السابق ما يلي:

١. تشبع العامل الأول على (١٦) مفردة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٤٩٢) : (٠,٧٦٤)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٢-٣-٥-١٨-٢١-٢٣-٢٦-٢٧-٢٨-٣٠-٣١-٣٥-٣٨-٤٠-٤١-٤٢)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (١٥,٢٣٩)، وفسر نسبة (٤٣,٥٤٠%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (الشعور بعدم الكفاءة)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.
٢. تشبع العامل الثاني على (٩) مفردات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٤١١) : (٠,٨١١)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٤-٨-١٦-١٧-٢٠-٢٤-٣٢-٣٦-٣٩)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثاني (٢,٥٠٣)، وفسر نسبة (٧,١٥٢%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (التقييم السلبي للذات)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.

٣. تشبع العامل الثالث على (٤) مفردات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٦١٤) : (٠,٨٠٧)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٦-١٥-٣٤)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثالث (١,٩١٧)، وفسر نسبة (٥,٤٧٧%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (ضعف الأداء الأكاديمي)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.

٤. تشبع العامل الرابع على (٧) مفردات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٦٢) : (٠,٧٠٥)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٩-١١-١٢-٢٥-٢٩-٣٧-٤٣)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الرابع (١,٧٢٥)، وفسر نسبة (٤,٩٢٨%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (الضغط النفسي)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.

بناءً على نتائج التحليل العائلي الاستكشافي تم حذف المفردات أرقام (١-٧-١٠-١٣-١٤-٢٢-٣٣-٤٤-٤٥) نظراً لأنها مفردات ذات بنية مركبة، وغير متناسقة مع المحك (أقل من ٠,٤٠) لذلك تم حذفها واستبعادها بواسطة البرنامج الإحصائي (Spss)، وبذلك أصبح عدد مفردات مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية في البحث الحالي في صورته النهائية (٣٦) مفردة.

(٣) الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق ما يلي:

- يمكن التعرف على مدى اتساق أداة البحث من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٥) التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	حذفت في التحليل العائلي	١٦	١٦	**٠,٦٩٧	**٠,٥٤٨	٣١	**٠,٨١٦	**٠,٧٧٣
٢	**٠,٦١٨	١٧	**٠,٥٤٥	**٠,٤٩١	٣٢	**٠,٧٣٢	**٠,٦٣٢	
٣	**٠,٧٢٢	١٨	**٠,٧٠٢	**٠,٦٦٧	حذفت في التحليل العائلي	٣٣		
٤	**٠,٧٥١	١٩	**٠,٤٦٩	**٠,٤٠٠	٣٤	**٠,٦٢٠	**٠,٢٨٣	
٥	**٠,٦٩٩	٢٠	**٠,٦٠٤	**٠,٤٧٧	٣٥	**٠,٧٩٩	**٠,٧٥١	
٦	**٠,٧٤٨	٢١	**٠,٧٧٠	**٠,٧٦٣	٣٦	**٠,٧٢٣	**٠,٥٧٤	

المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
٧	حذفت في التحليل العاملي	٢٢	حذفت في التحليل العاملي	٣٧	**٠,٦٧٣	**٠,٥٩٩		
٨	**٠,٧٩٠	**٠,٧٨٢	**٠,٧٤٣	**٠,٧٠٢	٣٨	**٠,٦٢٧	**٠,٦١٥	
٩	**٠,٧٠٣	**٠,٥٤٢	**٠,٧٣٠	**٠,٥٧٥	٣٩	**٠,٦٦٠	**٠,٤٩٥	
١٠	حذفت في التحليل العاملي	٢٥	**٠,٧٠٩	**٠,٥٨٩	٤٠	**٠,٨٢٢	**٠,٧٨٤	
١١	**٠,٦٢٦	**٠,٥٨٠	**٠,٦٦٥	**٠,٥٩٢	٤١	**٠,٨٠٠	**٠,٧٩٧	
١٢	**٠,٧٢٣	**٠,٣٥٧	**٠,٧٢٦	**٠,٦٩٣	٤٢	**٠,٧٦٦	**٠,٧٤١	
١٣	حذفت في التحليل العاملي	٢٨	**٠,٧٥٩	**٠,٤٢٧	٤٣	**٠,٧٢٩	**٠,٥٧١	
١٤	حذفت في التحليل العاملي	٢٩	**٠,٧١٠	**٠,٥٤٩	٤٤		حذفت في التحليل العاملي	
١٥	**٠,٤٧٥	**٠,٣٢١	**٠,٧٣٦	**٠,٦٧٩	٤٥		حذفت في التحليل العاملي	

يتضح من الجدول (٥) السابق أن جميع مفردات مقياس الإجهاد الأكاديمي ترتبط بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، حيث تراوحت القيم لُبعد (الشعور بعدم الكفاءة) ما بين (٠.٦١٨)، و(٠.٨٢٢) ولُبعد (التقييم السلبي للذات) ما بين (٠.٥٤٥) و(٠.٧٥١)، ولُبعد (ضعف الأداء الأكاديمي) ما بين (٠.٤٦٩) و(٠.٧٤٨)، ولُبعد (الضغط النفسي) ما بين (٠.٦٢٦) و(٠.٧٢٩). مما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق البنائي.

- كما تم التحقق من الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس. وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، وهو ما يوضحه الجدول (٦) التالي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الأكاديمي

الأبعاد	بعد ١	بعد ٢	بعد ٣	بعد ٤	الدرجة الكلية
الشعور بعدم الكفاءة	-				
التقييم السلبي للذات	**٠,٧٥٩	-			
ضعف الأداء الأكاديمي	**٠,٤٦٣	**٠,٣٦٨	-		
الضغط النفسي	**٠,٧٨٩	**٠,٧٠٠	**٠,٤٥٩	-	
الدرجة الكلية	**٠,٩٦٣	**٠,٨٦٦	**٠,٥٦٢	**٠,٨٧٣	-

يتضح من جدول (٦) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: Reliability

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباين درجات أبعاد المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وتشتت أن تقيس أبعاد المقياس سمة واحدة فقط وهي مستوى الإجهاد الأكاديمي ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بُعد على حده، أما طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لتقسيمين (تقسيمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي وغير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون.

١- التجزئة النصفية: Split half Reliability

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، ويوضح الجدول (٧) التالي معامل ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (٧)

ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي باستخدام التجزئة النصفية

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد المقياس
بعد التصحيح	قبل التصحيح	
٠,٩٢٠	٠,٩١٩	الشعور بعدم الكفاءة
٠,٧٩٩	٠,٧٩٨	التقييم السلبي للذات
٠,٨٠٤	٠,٧٩٨	ضعف الأداء الأكاديمي
٠,٧٩٥	٠,٧٩٣	الضغط النفسي
٠,٩٣٨	٠,٩٣٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الثبات بعد التصحيح لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٨٠٤) - (٠,٩٢٠)، وبلغت الدرجة الكلية (٠,٩٣٨) وهي قيم مقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- ألفا كرونباخ: Alpha Coefficient

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (٢٨٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، ويوضح الجدول (٨) التالي معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي والدرجة الكلية:

جدول (٨)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الأكاديمي

م	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
١	الشعور بعدم الكفاءة	١٦	٠,٩٤٣
٢	التقييم السلبي للذات	٩	٠,٨٥٥
٣	ضعف الأداء الأكاديمي	٤	٠,٧٨٤
٤	الضغط النفسي	٧	٠,٨٢٠
-	الدرجة الكلية	٣٦	٠,٩٥٨

يتضح من جدول (٨) السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٨٢٠) - (٠,٩٤٣)، وبلغت الدرجة الكلية (٠,٩٥٨)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

❖ نتائج البحث ومناقشتها:

بعد أن تم إجراء المعالجة الإحصائية لمقياس الإجهاد الأكاديمي، تم التأكد من صدقه وثباته، وتوصل البحث إلى كفاءة مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية من حيث الصدق والثبات والاتساق، مما يجعله صالحاً للتطبيق بالنظر لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة. وسيتم عرض نتائج البحث حسب الفروض التي صاغتها الباحثة على النحو التالي:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية ببناء عاملي استكشافي جيد".

أظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس باستخدام اختبار Kaiser- () K.M.O Test (Meyer- Olkin Measure of Sampling Adequacy) وجود أربعة عوامل رئيسية تعكس أبعاد مختلفة للإجهاد الأكاديمي، حيث تساهم كل منها في تفسير نسبة معينة من التباين الكلي، مما يعكس أهمية هذه العوامل في فهم الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بشكل شامل، وكانت النتائج كما يلي:

١. تشبع العامل الأول على (١٦) مفردة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٤٩٢ : ٠,٧٦٤)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٢-٣-٥-١٨-٢١-٢٣-٢٦-٢٧-٢٨-٣٠-٣١-٣٥-٣٨-٤٠-٤١-٤٢)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (١٥,٢٣٩)، وفسر نسبة (٤٣,٥٤٠%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (الشعور بعدم الكفاءة)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.
٢. تشبع العامل الثاني على (٩) مفردات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٤١١ : ٠,٨١١)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٤-٨-١٦-١٧-٢٠-٢٤-٣٢-٣٦-٣٩)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثاني (٢,٥٠٣)، وفسر نسبة (٧,١٥٢%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (التقييم السلبي للذات)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.
٣. تشبع العامل الثالث على (٤) مفردات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٦١٤ : ٠,٨٠٧)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٦-١٥-١٩-٣٤)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثالث (١,٩١٧)، وفسر نسبة (٥,٤٧٧%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (ضعف الأداء الأكاديمي)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل.
٤. تشبع العامل الرابع على (٧) مفردات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٦٢ : ٠,٧٠٥)، حيث تشبعت جميع مفرداته تشبعاً موجباً، وهي المفردات أرقام (٩-١١-١٢-٢٥-٢٩-٣٧-٤٣)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الرابع (١,٧٢٥)، وفسر نسبة

(٤,٩٢٨%) من التباين الكلي المفسر، وبفحص محتوى مفرداته يمكن تسمية هذا العامل (الضغط النفسي)، حيث أنها الصفة الغالبة على مفردات هذا العامل. وبناءً على نتائج التحليل العامل الاستكشافي تم حذف المفردات أرقام (١-٧-١٠-١٣-١٤-٢٢-٣٣-٤٤-٤٥) نظرًا لأنها مفردات ذات بنية مركبة، وغير متناسقة مع المحك (أقل من ٠,٤٠) لذلك تم حذفها واستبعادها بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS)، وبذلك أصبح عدد مفردات مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية في البحث الحالي في صورته النهائية (٣٦) مفردة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بمؤشرات صدق تتسم بالموثوقية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد جاءت النتائج كما يلي:

بعد حساب الدرجات بمعامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي فإن جميع عبارات مقياس الإجهاد الأكاديمي ترتبط بشكل دال إحصائي مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، حيث تراوحت القيم لُبعد (الشعور بعدم الكفاءة) بين (٠,٦١٨)، و(٠,٨٢٢) ولُبعد (التقييم السلبي للذات) بين (٠,٥٤٥) و(٠,٧٥١)، ولُبعد (ضعف الأداء الأكاديمي) بين (٠,٤٦٩) و(٠,٧٤٨)، ولُبعد (الضغط النفسي) بين (٠,٦٢٦) و(٠,٧٢٩). وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأداة البحث.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بمؤشرات اتساق جيدة.

بعد التحقق من الصدق البنائي للتأكد من الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط فإن جميع أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي جاءت مرتبطة بشكل دال إحصائي مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث أظهرت مصفوفة الارتباط أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين ابعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي والمجموع الكلي للمقياس، بحسب استجابات أفراد العينة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط فيما بين (٠,٥٦٢-٠,٩٦٣)، وهو ما يشير إلى ارتباط ابعاد المقياس واتساقها مع موضوعها.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: يتمتع مقياس الإجهاد الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية بمؤشرات ثبات جيدة.

تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي بين (٠,٨٠٤-٠,٩٢٠)، وبلغت الدرجة الكلية (٠,٩٣٨)، وهي قيم "مقبولة إحصائياً"، مما يدل على ثبات المقياس. كما جاءت جميع معاملات الثبات بعد حساب معامل الفا كرونباخ لمقياس الإجهاد الأكاديمي "مقبولة إحصائياً" سواءً فيما يتعلق بالأبعاد الأربعة أو بالدرجة الكلية للمقياس، جميعها مقبولة حيث جاءت قيمة معامل الفا كرونباخ لُبعد الشعور بعدم الكفاءة بدرجة (٠,٩٤٣)، ولُبعد التقييم السلبي للذات بدرجة (٠,٨٥٥)، ولُبعد ضعف الأداء الأكاديمي (٠,٧٨٤)، ولُبعد الضغط النفسي (٠,٨٢٠)، وهذا يدل على إمكانية ثبات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- حنان محمد الجمال (٢٠١٥). أنماط دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالإجهاد الأكاديمي في ضوء متطلبات الجودة الشاملة. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، العدد (٤٢)، ص ص ٣٧١-٤٥١.
- حسام إسماعيل هيبية، نورا محمد خليفة، شيماء أحمد عبدالحميد (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، العدد (٧٤)، ص ص ٣٢٩-٣٦٧.
- دينا سمير مكي (٢٠٢٥). النمذجة البنائية السببية بين أبعاد التنافر المعرفي والإجهاد الأكاديمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة المتعثرين دراسياً. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، مجلد (٣١)، العدد (٢)، ص ص ٦٧٩-٧٧٠.
- سامح حسن حرب، غادة عبدالحميد عبدالعاطي (٢٠٢٢). التأثيرات الوسيطة للعزم الأكاديمي والمناعة النفسية في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والإجهاد الأكاديمي. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، مجلد (٣٣)، العدد (١٣٢)، ص ص ٤٢١-٥٣٤.
- رشا أحمد محمد سليمان (٢٠٢١). استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وعلاقتها بالضغوط الأكاديمي لدى بعض طلاب كلية التربية في ظل جائحة كورونا بقنا: الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية بقنا. *المجلة العربية للقياس والتقويم*، الجمعية العربية للقياس والتقويم، مجلد (٢)، عدد (٣)، ص ص ١٣-٢٠.
- حنان بنت خليل الحلبي (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأثره على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المتعثرات دراسياً بجامعة القصيم. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، عدد (١٦)، ص ص ١٢-٦٧.
- أديب يحي صالح الذكير (٢٠٢٤). الإجهاد الأكاديمي وعلاقته بأنماط العزو السببي لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الدمام. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، عدد (٣١)، ص ص ١-٤٤.
- وائل بن ناصر بن عبدالله آل مقبل (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نموذج لازاروس لخفض الإجهاد الأكاديمي. *مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية*، جامعة الطائف، مجلد (٨)، عدد (٣٨)، ص ص ٩٥١-٩٧٧.
- نهاد محمد محمود، سليمان محمد سليمان محمود (٢٠٢٣). برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات دافعية الإنجاز لخفض الإجهاد الأكاديمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية المعاقين سمعياً. *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، مجلد (٢٠)، عدد (١١٨)، ص ص ٥٥١-٥٧٠.
- هالة الشافعي محمد أبو الحمد (٢٠٢٤). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، مجلد (٢١)، عدد (١٢٢)، ص ص ٥٦٠-٥٨٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Dalia Bedewy's and Adel Gabriel (2015). Examining perception of academic stress among university students: The Perception of Academic Stress Scale, Report of empirical study, *Health Psychology Open*, July-December 2015: P.P 1-9.
- Bilge and Balaban (2021). The Relationship between Personaloty Disorders and Early Maladaptive Schemas and the Moderating Role of Gender, *Original Article, Alpha Psychiatry*, 22(1):P.P12-18.