الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات

أ. د أحمد محمد شبيب حسن

أستاذ علم النفس التربوي

ملخص :

تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة وفى ظل التقدم السريع والقدرة التنافسية لدى العديد من الباحثين بدراسة الضغوط الأكاديمية وتحديدا في المرحلة الجامعية حيث أن الطالب يعمل في هذه المرحلة بشكل مستقل ويتحمل المسئولية الذاتية عن تعلمه ، وقد تمثل الضغوط الأكاديمية دافعا للطلاب بان يطوروا من أنفسهم وقد تؤثر بالسلب ليس على أفكارهم ومشاعرهم ولكن على سلوكياتهم مما يسبب لهم الانزعاج والكثير من المشاكل . فقد أشارت نتائج الدراسات والبحوث ذات العلاقة أن الضغوط الأكاديمية تحدث بسبب مطالب الحياة الجامعية ونتيجة تعرض الفرد لخبرات جديدة او محاولة التكيف مع الأوضاع الاجتماعية الجديدة وحجم العمل لذلك يصبح ضروريا إتباع أساليب وطرق تمكن الطلاب من وقاية أنفسهم من الآثار الضارة للضغوط الأكاديمية . وتمثلت أداة القياس في البحث في إعداد مقياس لقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالب الجامعة . وقد تم التحقق من صلاحيته للتطبيق وذلك بحساب الصدق والثبات للثقة في نتائجه بحساب صدق المفردات، وحساب الثبات بمعادلة ألفا لكر ونباخ . أشارت النتائج إلى: وجود فروق داله إحصائيا تعزى إلى متغير النوع في أبعاد الضغوط الأكاديمية المدروسة والمتمثلة في (ضغط المعلم – ضغط نتائج الاختبارات – ضغط الاختبارات – ضغط جماعات الدراسة – ضغط إدارة الوقت) كما أكدت النتائج على وجود فروق داله إحصائيا بين (مرتفعي – منخفضي) المعدل التراكمي لدى إفراد العينة في أبعاد الضغوط الأكاديمية المدروسة عدا بعد ضغط المعلم. وتبين عدم وجود فروق داله إحصائيا تعزى إلى متغير التخصص في أبعاد الضغوط الأكاديمية موضوع الدراسة .

الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات

ا. د أحمد محمد شبيب حسن

أستاذ علم النفس التربوي

مقدمة وأهمية الدراسة:-

في ظل التطور العلمي السريع والقدرة التنافسية المكثفة بشكل متزايد بين الناس فقد أصبحوا أكثر انشغالا، وبالتالي أصبحت الضغوط نتيجة طبيعية فيما بينهم على الرغم من أن الضغط المعتدل هو مرحلة النمو الذاتي بل هو دافعاً للناس أن يتطوروا بنشاط، وقد تؤثر بالسلب ليس فقط على أفكارنا ومشاعرنا ولكن على سلوكياتنا مما يسبب المشاكل والانزعاج ويمكن أن يكون لها أثار خطيرة على الناس وعلى وجه التحديد الطلاب في بيئاتهم المدرسية وتحديدا بمجرد أن يذهبوا إلى الجامعة. هذا بالإضافة إلى الطلاب الذين تتطلب دراستهم مغادرة منازلهم فأنهم يحتاجون إلى التأقلم مع البيئة الجديدة والتعرف على أشخاص جدد والأساليب والنظم وخاصة عندما يغادرون المدارس الثانوية ويلتحقون بالجامعات. فهذه التعديلات الجديدة تُخلق لدى الطالب حياة جديدة هي بطبيعة الحال ليس معدا لها مما قد يسبب لدى البعض منهم الضغوط الأكاديمية لذا فقد كان ذلك سببا في تسليط الضوء بالمزيد من الدراسات والبحوث لدراسة الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطلاب في الجامعات بهدف المزيد من الاهتمام بالتعرف على مصادرة واستخدام التدابير اللازمة لمساعدة الطلاب بالتغلب عليها وان كان بعض الباحثين يرون أن الضغوط الأكاديمية تعد أمرا ضرورياً لأنه بدون الضغوط ستكون المخلوقات فاترين وغير مبالين وهي لا مفر منها لأنها تتعلق بأحداث خارجية سواء كانت ممتعة أو غير ممتعة ،أو استجابة الشخص نحو الضغوط باعتبار أن الحدث هو يعتبر تحديا أو تهديدا.

ويؤكد في هذا الجانب Sely, (2000) أن غياب الضغوط في الحياة يعد أمرا ليس جيدا، وان وجود قدر من الضغوط بشكل معتدل يكون له وظيفة تنشيطية بالنسبة للفرد.

ويؤكد MCKean.etal (2000) أن الطلاب الجامعيين لديهم مستوى عال من الضغوط يمكن

التنبؤ بها في كل فصل دراسي وذلك بسبب الالتزامات الأكاديمية ونقص مهارات إدارة الوقت. لذلك يصبح من الضروري مساعدتهم على تطوير استراتيجيات فعالة لادراة أوقاتهم.

وأشار في هذا الجانب Keinan & perltberg (1986) إلى أن درجة الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها الطلبة الجامعيون قد تختلف باختلاف الإقران، ومن سنة دراسية إلى أخرى وفي هذا الجانب أكد Camptbell & Svenson (1992) انه عند دخول الطلاب الجامعة وتعرفهم على البرامج الأكاديمية والإجراءات الإدارية كلها عوامل قد تسبب الضغوط الأكاديمية لديهم، كما تعتبر العلاقات الشخصية مع الزملاء ، ومحاولة التوافق مع الحياة الجامعية قد تكون ذلك مصدراً للضغوط الأكاديمية ويمثل ذلك مشكلة رئيسية للطلاب الجامعيين.

وعلى الرغم من أن هناك جوانب ايجابية للضغوط على المتعلمين، كما أن لها تأثيرات سلبية. لذلك يصبح من الضروري أن يفهم الناس الضغوط بشكل صحيح. وفي هذا الجانب يؤكد Schuler, (1980) أن الضغوط الأكاديمية ناتجة من القيود أو الاحتياجات التي يواجهها الأفراد وعندما تكون النتائج غير مؤكدة.

ويتفق مع وجهة النظر هذه A uertbach & Grambling (1998) في أن الضغوط قد تكون طبيعية كرد فعل تكيفي لتهديد واقعي يحفز الفرد لتفاديها أو التعامل معها، كما أن الضغوط أيضا لها أثارها الايجابية. فقد تبين أن النوع المعتدل منها يسهم في زيادة الأداء الأكاديمي والدافعية والابتكارية. لذلك نجد أن Bernstein, etal (2008) يرى أن الضغوط تعتبر عملية وجدانية ومعرفية وسلوكية وفسيولوجية كمحاولة من الفرد للتكيف أو التعامل معها.

ويرى Chiang, (1995) أن المدرسة هي واحدة من المصادر الرئيسية للضغوط نتيجة لكثير من الواجبات المنزلية والأكاديمية غيز المرضية، والإعداد للاختبارات وعدم الاهتمام بالعديد من الموضوعات المدرسية، وعقاب المعلم وفي هذه الحالة يصبح الآباء قلقون جدا على أبنائهم في الجوانب التعليمية وتحديداً الأكاديمية. كما أن اتخاذ المؤسسات العلمية التحصيل الدراسي معيار وحيد لتقييم أداء الطالب في الجامعة . فان هذا المعيار يسبب الضغوط لدى المتعلمين ويسبب الألم للطلاب الذين يدرسون.

وعليه فان العديد من الدراسات قدمت العديد من الاقتراحات لخدمة الطلاب:-

-تحديد مستوى ضغوط الطلبة في اقرب وقت ممكن، وتوفير الدعم الكافي والرعاية لمساعدتهم على التكيف مع مختلف الضغوطات، وتوفير خدمات نفسية وتربوية لهم إذا لزم الأمر.

-إدراج قضايا التنمية المهنية في المناهج الدراسية. حيث أن طلاب الجامعات يشعرون بالمزيد من الضغوط في الجانب الوظيفي في المدارس، واقتراح لعمل دورات مرنه في التعليم المهني على أساس مهن الطلاب المستقبلية، بحيث تغطي الدورات الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية المسببة للضغوط وإدراجها في المناهج الدراسية بشكل رسمي.

وكثيرا ما يكون المعلمون مصدرا للضغوط لدى طلابهم. فكثيرا ما يؤكدون على اكتساب المعرفة باستمرار مع إهمال لمشاعر الطلاب العاطفية خلال العملية التعليمية والتي يمكن أن تسبب الضغوط والمشاكل التعليمية لهم، هذا بالإضافة إلى شعور الطلاب بأشياء غير مألوفة مثل العصبية والقلق والإحباط مما يؤثر ذلك على انجازات التعلم وقدرة الطلاب ما لم يتم إعطائهم المشورة المناسبة في الوقت المناسب من أقرانهم. لذلك تتضح الحاجة ماسة لتحديد أسباب الضغوط من زوايا مختلفة لمساعدة المسئولين على فهم المشاكل ذات العلاقة بالضغوط التي يتعرض لها الطالب في الجامعات في العصر الحديث وبالتالي الشروع في تقديم المشورة والمساعدة.

وقد أجرى عدد كبير من الباحثين معرفة تأثير عوامل الضغط الأكاديمي على المعدل التراكمي (GPA) من أمثال:-

Calderon etal (2001). Kelly etal (2001).Trckel etal (2000). Znaye etal (2005) Watering & Rijt, (2006)

وعلى الرغم من كثرة الدراسات إلا انه لا توجد إجابة كافية لبيان ما إذا كانت الضغوط الأكاديمية لها تأثير على الأداء الأكاديمي من عدمه. حيث أشارت الدراسات إلى عدم وجود ارتباط دال في مستوى الضغوط لدى الطلاب في بداية ووسط ونهاية الفصل الدراسي مع أدائهم الأكاديمي. ولا يوجد ارتباط دال بين مستوى حدوث عوامل الضغوط الأكاديمية والأداء الأكاديمي.

كما أن التعلم والمذاكرة يمكن أن يتأثرا بالضغوط الأكاديمية على الرغم من أن المستوى الأمثل من الضغط يمكن أن يعزز القدرة على التعلم (Kaplan & Sadock, (2000. والكثير من الضغوط يمكن أن يسبب المشاكل الصحية الجسدية والعقلية. (Niemi & Valnlonaki, (1999. والحد من احترام الذات، وقد يؤثر على التحصيل الدراسي للطلبة(Choi etal (2007 و Elliot etal (2005) و Hofer, (2007). وعلى ذلك فان الباحثين السابق ذكرهم قد أكدت نتائج دراساتهم أن طلاب الجامعة يواجهون ضغوطا أكاديمية بسبب الالتزامات الأكاديمية، والضغوط المالية وعدم وجود مهارات إدارة الوقت لديهم.

وينظر Wilson, (2003). إلى الضغط الأكاديمي على انه حالة من الإثارة النفسية نتيجة للمطالب الخارجية التي تفوق قدرات الشخص التكيفية، وقد تمت دراسته باعتباره عاملا مهماً في حياة الطالب الأكاديمية، وقد وجد انه يرتبط عكسياً بالأداء الأكاديمي لدى الطلاب الجدد بالجامعات، ويؤثر على كفاءتهم الذاتية ونجاحهم الأكاديمي. كما نظر البعض الأخر من الباحثين إلى الضغوط الأكاديمية على أنها حالة من ا لتوتر الوجداني الذي يتم التعبير عنه أو الشعور به من خلال الفشل في التعامل مع المطالب الأكاديمية وتظهر نتائجه في شكل مخاطر ومشاكل صحية في النواحي الجسمية أو العقلية أو في صورة أعراض فسيولوجية مثل ضغط الدم والصداع، وفي الحياة الأكاديمية يكون بمثابة مؤشر سلبي للأداء الأكاديمي. وفي هذا الجانب يؤكد Endler, etal (1994) . أن احد المصادر المسهمة في الضغوط الأكاديمية هي التوقع الكبير من الآباء والأمهات لأبنائهم في تحقيق معدلات جيدة في أدائهم الدراسي فإذا فشل الابن وفقاً لتوقعات والديهم ومعلميهم فان النتيجة هي تولد الضغط الأكاديمي لديهم.

كما نظر البعض الأخر أيضا للضغوط على أنها تحدث بسبب مطالب الحياة الجامعية، وتعتبر أمرا طبيعياً لجميع طلاب الجامعات وتحدث نتيجة تعرض الفرد لأشياء جديدة أو محاولة التكيف مع الأوضاع الاجتماعية الجديدة، وحجم العمل. لذلك يصبح من الضروري إتباع طرق تمكن الطلاب من وقاية أنفسهم من الآثار الضارة للضغوط الأكاديمية منها (الاتصالات –الدعم الوجداني– التعاطف–المودة– الدعم المعلوماتي(المعلومات والمشورة). MacGeorge, Samter & Gillihan, (2005) وينفق في وجهة النظر مع ما سبق white, 1987 في أن الأداء الضعيف نتيجة الضغوط يؤدي إلى فقدان احترام الذات، والشعور بفقدان الأمل ونظرة الإنسان إلى نفسه بأنه لا قيمة له.

من هذا المنطلق كانت هناك الحاجة إلى القيام بهذه الدراسة للأسباب الآتية:-

-استكشاف الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الجامعين (موضوع الدراسة).

-كيف يرى الطلاب الضغوط الأكاديمية وكيفية التعامل معهم. لان ذلك يساعد في الحد من السيطرة على التأثيرات السلبية على أدائهم الأكاديمي.

-من الهام جدا أن يعرف الطلاب الجامعيين كيفية إدارة الضغوط الأكاديمية حتى ولو انه لا يمكن القضاء عليها نهائياً.

-كما أن نتائج هذه الدراسة تفيد المسئولين في مختلف المؤسسات التعليمية مثل وزارة التربية و

التعليم و الجامعات وفي عمل الخطط و تنفيذ البرامج اللازمة للطلاب بحيث يمكن التقليل من عوامل الضغوط الأكاديمية إلى الحد الأمثل من المستوى، و مساعدة الطلاب من أجل تحقيق أداء أكاديمي أفضل كما يمكن أن يستفيد الوالدان من خلال معرفة أسباب الضغوط الأكاديمية لتقديم المشورة لأبنائهم للحد من عوامل الضغوط؛ مما يمكن أن يعزز الأداء الأكاديمي لأبنائهم.

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- ما مستوى الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها أفراد عينة الدراسة من طلبة و طالبات كلية التربية في جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات المدروسة؟

- هل توجد فروق في الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة المختارة تعزى إلى النوع (ذكور/ إناث) و التخصص (علمي/ أدبي) و المعدل التراكمي (مرتفع/ منخفض)؟

الهدف من الدراسة:

التعرف على الضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة المختارة و بيان ما إذا كانت تختلف باختلاف النوع و التخصص و المعدل التراكمي.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالعينة المختارة و التي تتمثل في طلبة كلية التربية في جامعة السلطان قابوس و الذين يمثلون الذكور و الإناث و المختارين من ذوي التخصص العلمي و الأدبي و من ذوي المعدل التراكمي (مرتفع- منخفض). كما تتحدد بأداة الدراسة و التي تتمثل في مقياس الضغوط الأكاديمية المعد في ضوء الأبعاد المحددة له و بالزمان و المكان.

التعريف الإجرائي للمصطلحات:

الضغوط الأكاديمية:

توتر وجداني يحدث لدى المتعلم و يتم التعبير عنه في صورة فشل في التعامل مع المطالب الأكاديمية و الحياة الجامعية و تظهر آثاره في صورة تأثير سلبي على أدائه الأكاديمي.

الدراسة الميدانية:

١- العينة:

تكونت عينة الدراسة من 330 طالبا وطالبة . فقد بلغ عدد الطلبة الذكور (١٣٢) والإناث ١٩٨ طالبة تم اختيارهم من كلية التربية بجامعة السلطان قابوس و من ذوي التخصص (العلمي- الأدبي) و ذوي المعدل التراكمي (مرتفع- منخفض).

٢- أداة الدراسة:

تحقيقاً لهدف الدراسة و الإجابة عن تساؤلاتها كان لزاماً التوصل إلى أداة قياس لقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء مسبباتها و مصادرها كما هي موجودة في الحياة الجامعية؛ لذلك كان من الضروري إعداد مقياس للضغوط الأكاديمية تمشياً مع ذلك الهدف.

مقياس الضغوط الأكاديمية:

الهدف من المقياس:

قياس الضغوط الأكاديمية لدى الطالب و التي تحدث بسبب مطالب الحياة الجامعية مما يتسبب في عدم القدرة على التوافق مع الحياة الجامعية و الأداء الدراسي مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي.

خطوات إعداد المقياس:

-الإطلاع على الكتابات النظرية والدراسات و الأبحاث السابقة ذات العلاقة بموضع البحث.

-الإطلاع على مقاييس الضغوط بوجه عام والضغوط الأكاديمية ومنها مقاييس Ying Ming lin farn• shing chen (2009)

_ثم تحديد أبعاد المقياس في ستة أبعاد هي(ضغط المعلم -ضغط نتائج الاختبارات -ضغط الاختبارات -ضغط جماعات الدراسة -ضغط إدارة الوقت).

-ثم صياغة العبارات في ضوء الأبعاد الخمسة المذكورة.

صدق وثبات المقياس في البيئة العمانية:-

أ. صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس ثم استخدام صدق المقررات وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

والجدول التالي رقم (١) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٤٣٨	٠.٠١
٢	٠.٥٠٥	٠.٠١
٣	٠.٤٦٩	٠.٠١
٤	٠.٥١٩	٠.٠١
٥	٠.٣٦٧	٠.٠١
٦	٠.٣٤٢	٠.٠١
٧	٠.٥٨١	٠.٠١
٨	٠.٥٤٣	٠.٠١
٩	٠.٣٧٦	٠.٠١
١٠	٠.٤٢٣	٠.٠١
١١	٠.٣٧٣	٠.٠١
١٢	٠.٣١٥	٠.٠١
١٣	٠.٣٥٠	٠.٠١
١٤	٠.٤٠٦	٠.٠١
١٥	٠.٤١٢	٠.٠١
١٦	٠.٥١٥	٠.٠١
١٧	٠.٤٥٧	٠.٠١
١٨	٠.٥٤٨	٠.٠١
١٩	٠.٤٥٣	٠.٠١
٢٠	٠.٤٠٨	٠.٠١
٢١	٠.٤٦٣	٠.٠١
٢٢	٠.٥١٨	٠.٠١
٢٣	٠.٥٤٥	٠.٠١
٢٤	٠.٤٩٩	٠.٠١
٢٥	٠.٥٣٥	٠.٠١
٢٦	٠.٣٨٣	٠.٠١
٢٧	٠.٤٠٧	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٣٤٢، ٥٨١،) وهي قيم كل دالة إحصائية مما يدعوا إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة بلغ عدد أفرادها ٣٢٣ طالب وطالبة يمثلون أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم(٢)

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	ضغط المعلم	٠.٧٨١
٢	ضغط النتائج	٠.٤٨٥
٣	ضغط الاختبارات	٠.٧٠٦
٤	ضغط جماعات الدراسة	٠.٧٦٩
٥	ضغط إدارة الوقت	٠.٧٣٠
٦	الدرجة الكلية	٠.٨٠٢

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٤٨٥-٠.٨٠٢) وهي معاملات ثبات عالية ومقبولة مما يشير إلى ثبات المقياس، وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها.

أولا: النتائج الخاصة بمستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة:-

بعض السؤال على:-

ما مستوى الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها أفراد عينة الدراسة من طلبة وطالبات كلية التربية جامعة السلطان قابوس؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) للمجموعة الواحدة لمقارنة المتوسط الحقيقي لكل بعد من أبعاد الضغوط الأكاديمية موضوع الدراسة بالمتوسط الافتراضي على مقياس خماسي بقيمة (٣)

والجدول التالي رقم (٣) يوضح تلك النتائج:

م	الأبعاد	المتوسط	درجات الحرية	الدرجة (ت)	مستوى الدلالة
1	ضغط المعلم	٣.٠٢٢٠	٣٢٣	٠.٦٥٢	غير دالة إحصائيا
2	ضغط النتائج	٢.٧٨٩٥	٣٢٣	٤.٦٠٧	دالة عند مستوى ٠.٠١
3	ضغط الاختبارات	٣.١٤١	٣٢٣	٢.٧٣٧	دالة عند مستوى ٠.٠١
4	ضغط جماعات الدراسة	٢.٨١٧٧	٣٢٣	٤.٣٠٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
5	ضغط إدارة الوقت	٣.٠٤٤٤	٣٢٣	٠.٨٣٧	غير دالة إحصائيا

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

إن مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة المختارة تميل إلى المتوسط في أبعاد (ضغط المعلم-ضغط الاختبارات-ضغط إدارة الوقت). فيما اقل من المتوسط في (ضغط النتائج-ضغط جماعات الدراسة).كما تبين انه عند مقارنة المتوسط الحقيقي الذي يمثل الأداء الفعلي لإفراد العينة على أبعاد ضغط النتائج – ضغط الاختبارات – ضغط جماعات الدراسة) بالمتوسط الفرضي أن هناك فروق داله إحصائيا ، بينما تبين بالنسبة لبعدي (ضغط الاختبارات- وضغط إدارة الوقت) كانت الفروق غير داله بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي .

ثانيا : النتائج الخاصة بالفروق بين الذكور والإناث في أبعاد الضغوط الأكاديمية

الفرض الأول : الذي ينص على :" توجد فروق دالة إلى إحصائياً في إبعاد الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزي إلى متغير النوع (ذكور – إناث)

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في إبعاد الضغوط الأكاديمية المدروسة .

جدول رقم (٤)

قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في إبعاد الضغوط الأكاديمية

م	الأبعاد	المجموعة	العدد	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدالة
١	ضغط المعلم	ذكور	١٣٢	٣١.٠٦٥٨	٦.٢٨٦٥٧	٢.١٤٧	٠,٠٥
		إناث	١٩٨	٢٩.٦٠٦١	٥.٧٣٠٤٦		
٢	ضغط النتائج	ذكور	١٣٢	١٤.٨٨٦٤	٥.٠٤٩٠٠	٣.٢٠٨	٠,٠٥
		إناث	١٩٨	١٣.٣٣٣٣	٣.٦٩٣٨٧		
٣	ضغط الاختبارات	ذكور	١٣٢	١٣.١٥٩١	٣.٢٤٥٢٧	٢.٧١٦	٠,٠٥
		إناث	١٩٨	١٢.٠٣٥٤	٣.٩٤٥٥٤		
٤	ضغط جماعات الدراسة	ذكور	١٣٢	٢٣.٨٨٦٤	٦.٠٧١٦٤	٣.٥٠٠	٠,٠٥
		إناث	١٩٨	٢١.٥٢٥٣	٥.٩٥٧٢٨		
٥	ضغط إدارة الوقت	ذكور	١٣٢	٩.٦١٣٦	٢.٦٤٣٢٩	٢.٦٩٤	٠,٠٥
		إناث	١٩٨	٨.٧٦٢٦	٢.٩١٨٣٩		

يتضح من الجدول السابق ما يلي : وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في إبعاد الضغوط الأكاديمية التالية (ضغط المعلم – ضغط النتائج – ضغط الاختبارات –ضغط جماعات الدراسة – ضغط إدارة الوقت) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٢.١٧٤ – ٣.٢٠٨ – ٢.٦٩٤ – ٢.٧١٦) وهي قيم اعلي من قيمة (ت) الجد ولية ، وهذا معناه وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد الضغوط الأكاديمية موضوع الدراسة .

ثانياً : النتائج الخاصة بالفروق بين العلمي والأدبي في أبعاد الضغوط الأكاديمية

الفرض الأول : والذي ينص على :" :" توجد فروق دالة إلى إحصائياً في إبعاد الضغوط الاكاديميه لدى عينة الدراسة تعزي إلى التخصص (علمي – أدبي) "

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين طلبة العلمي والأدبي في إبعاد الضغوط الاكاديميه المدروسة .والجدول رقم (٩) يوضح الفروق بين طلبة العلمي والأدبي في إبعاد الضغوط الاكاديميه المدروسة .

جدول رقم (٩)

قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين طلبة العلمي والأدبي في إبعاد الضغوط الاكاديميه المدروسة .

م	الأبعاد	المجموعة	العدد	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدالة
١	ضغط المعلم	ذكور	١٣٨	٣٠.٩٣٤٨	٦.٢٨٦٥٧	١.٨٥٥	غير داله
		إناث	١٩٣	٢٩.٦٨٩١	٥.٧٣٠٤٦		
٢	ضغط النتائج	ذكور	١٣٨	١٣.٦٨٨٤	٥.٠٤٩٠٠	.٩٣٩	غير داله
		إناث	١٩٣	١٤.١٤٥١	٣.٦٩٣٨٧		
٣	ضغط الاختبارات	ذكور	١٣٨	١٢.١٥٩٤	٣.٢٤٥٢٧	١.٣٥٧	غير داله
		إناث	١٩٣	١٢.٧٢٠٢	٣.٩٤٥٥٤		
٤	ضغط جماعات الدراسة	ذكور	١٣٨	٢٢.٨٦٩٦	٦.٠٧١٦٤	١.٠٦٤	غير داله
		إناث	١٩٣	٢٢.١٤٥١	٥.٩٥٧٢٨		
٥	ضغط إدارة الوقت	ذكور	١٣٨	٩.٢١٠١	٢.٩٧٣	.٣٣٥	غير داله
		إناث	١٩٣	٩.٠٤١٥	٢.٧٤٤		

يتضح من الجدول السابق ما يلي : عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب العلمي والأدبي في أبعاد المهارات الدراسية الأربعة موضوع الدراسة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجد ولية ، وهذا معناه عدم وجود فروق بين طلبة العلمي والأدبي في إبعاد الضغوط الاكاديميه موضوع الدراسة .

ثالثاً : النتائج الخاصة بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي

الفرض الأول: والذي ينص على :" توجد فروق دالة إلى إحصائياً في إبعاد الضغوط الاكاديميه لدى عينة الدراسة تعزي إلى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي .

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين عينة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في إبعاد الضغوط الاكاديميه المدروسة .والجدول رقم (١٠) يوضح الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في إبعاد الضغوط الاكاديميه المدروسة.

جدول رقم (١٠)

قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في إبعاد الضغوط الاكاديميه.

م	الأبعاد	المجموعة	العدد	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدالة
١	ضغط المعلم	ذكور	١٥٩	٣٠.٣٨٢	٦.٣٨٢	.٤٩٤	غير داله
		إناث	١٦٤	٣٠.٠٥٠	٥.٧٢٣		
٢	ضغط النتائج	ذكور	١٥٩	١٤.٩٣٩	٤.٥٠٢	٤.٢٢٨	٠.٠٥
		إناث	١٦٤	١٢.٩٢٥	٤.٠٤٢		
٣	ضغط الاختبارات	ذكور	١٥٩	١٢.٩٨٨	٣.٤٣٢	٢.١٠٥	٠.٠٥
		إناث	١٦٤	١٢.١٢٦	٣.٩٢٨		
٤	ضغط جماعات الدراسة	ذكور	١٥٩	٢٣.٣٤٨	٥.٩٤٩	٢.٤٣٢	٠.٠٥
		إناث	١٦٤	٢١.٧١١	٦.١٤٥		
٥	ضغط إدارة الوقت	ذكور	١٥٩	٩.٤٥١	٢.٨٤٤	٢.٠٤٠	٠.٠٥
		إناث	١٦٤	٩.٨٠٥	٢.٨٤٧		

يتضح من الجدول السابق ما يلي : وجود فروق دالة إحصائيا لدى عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في إبعاد الضغوط الاكاديميه. (ضغط المعلم – ضغط النتائج – ضغط الاختبارات –ضغط جماعات الدراسة – ضغط إدارة الوقت) وهذه الفروق لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب ٤.٢٢٨ – ٢.١٠٥ – ٢.٤٣٢ – ٢.٠٤٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا معناه وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في إبعاد المهارات الدراسية المذكورة .

عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في بعد ضغط المعلم كبعد من إبعاد الضغوط الأكاديمية المدروسة ،حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤٩٤،٠) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في بعد المثابرة الأكاديمية كبعد من إبعاد المهارات الدراسية موضوع الدراسة .

مناقشة النتائج وتفسيرها :

تبين من النتائج التي استقرت عليها المعالجات الإحصائية إن مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة من الدراسة تميل إلى المتوسط في أبعاد (ضغط المعلم – ضغط الاختبارات – ضغط إدارة الوقت

) بينما اقل من المتوسط في (ضغط النتائج – ضغط جماعات الدراسة). كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ١٠، لدى عينة الدراسة في الضغوط الأكاديمية تعزى إلى النوع (ذكور – إناث) والمعدل التراكمي (مرتفع – منخفض) وهذه الفروق لصالح الذكور ومرتفعي المعدل التراكمي. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة في الضغوط الأكاديمية تعزى التخصص (علمي – أدبي) يمكن تفسير ذلك على النحو الأتي:-

أولا : تفسير النتيجة التي تنصص بوجود مستوى للضغوط الأكاديمية متوسط

يمكن تفسير ذلك

حرص إدارة الجامعة والكلية على توفير بيئة تعليمية لطلابها بدرجة متساوية من حيث المعلم الكفء، والبرامج الدراسية المناسبة لاحتياجات الطلاب والوسائل التعليمية التي تعنيهم على تعلمهم بدرجة أفضل ، وكذلك توفير درجة من التعامل في كل درجة من العلاقات الإنسانية بينهم وبين أساتذتهم والممارسات الإدارية المتبعة معهم . مما قد يسهم ذلك في تخفيف حدة الضغوط لديهم وقد يكون ذلك أسهم في الخروج بهذه النتيجة من هذا النحو إن تقييم الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تميل إلى المتوسط سواء كان ذلك بالنسبة للذكور والإناث.

ثانيا: تفسير النتيجة التي تقضى بوجود فروق في الضغوط الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الذكور

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يأتي:

-حرص المتعلم على عدم أدائه للمهام الدراسية التي توكل إليه في ظل درجة من الإتقان والكفاءة خوفا من انعكاس ذلك على معدله الدراسي كذلك شعوره بالضغط والتوتر عندما يطلب منه الإجابة على تساؤلات المعلم داخل القاعة دون ان يكون مستعدا لذلك ويشعر بالضيق خوفا من الفشل مما قد يسبب له ذلك الضغوط .

-حساسية بعض الطلاب من النقد وخاصية عندما لا يؤدون مهامهم الدراسية بدرجة من الكفاءة والإتقان.

-حرص الطالبات على الجد والاجتهاد في أداء التكليفات الدراسية وحرصهم على التفوق إثباتا لذاتهم مما يجعلهن يبذلن جهدا يشعرهم بالرضا والسعادة مما يخفف ذلك من حدة الضغوط الأكاديمية لديهن .

ثالثا: تفسير النتيجة التي تقضى بوجود فروق في المعدل التراكمي (مرتفع – منخفض) لصالح مرتفعي المعدل التراكمي يمكن تفسير ذلك:

قد يرجع ذلك إلى أن الطلاب مرتفعي المعدل التراكمي يخشون من انخفاض درجاتهم في المادة التي يدرسونها، وخاصية في ظل ضغوط يتعرضون لها سواء كان ذلك من قبل المعلم أو كثرة التكليفات أو ضغوط إدارة الوقت. وضغوط نتائج الاختبارات وخاصة إذا كان هناك أكثر من اختبار في الفصل مما ينعكس ذلك تولد لديهم من الضغوط تنعكس أثارها على أرائهم ذلك قد يكون تفسيرا مقبولا لوجود فروق بين مرتفعي – ومنخفضي المعدل التراكمي في الضغوط الأكاديمية لصالح مرتفعي المعدل التراكمي

توصيات الدراسة :

في ضوء النتائج التي تم الخروج من التوصيات التربوية التالية:

أولا: التعرف على الطلاب الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية المرتفعة لان ذلك قد ينعكس سلبيا على أدائهم الأكاديمي.

ثانيا: عمل ندوات تعريفية للطلاب لتوضيح مفهوم الضغوط الأكاديمية ومصادرها وأثارها الايجابية والسلبية على الأداء الأكاديمي.

ثالثا : عدم إعطاء الطلاب التكليفات و الواجبات التي تعرضهم لضغوط أكاديمية حيث يعتبر ذلك مصدرا أساسيا للضغوط الأكاديمية لديهم.

رابعا: على المسئولين عمل دوْرات تدريبية للطلاب توضح لهم كيفية استغلال الوقت واكتسابهم المهارات اللازمة لتخطيط لإدارة الوقت والاستذكار الجيد.

خامسا : ضرورة تعريف الطلاب بأهمية الاختبارات أثناء الفصل الدراسي ونوعيتها لأن ذلك مسبب من مسببات الضغوط لديهم .

سادسا: ضرورة عمل دورات للطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية للعمل على تخفيض حدتها لديهم

سابعا: ضرورة التركيز على استخدام المعلمون للمشاركات الجماعية واستخدام التعلم التعاوني لما له من أهمية في تخفيض حدة الضغوط لدى الطلاب.

ثامنا : دراسة مشاعر واتجاهات الطلاب بصفة مستمرة لتلافي الآثار الناتجة عن الضغوط لديهم .

تاسعا: ضرورة أن يعرف الطلاب كيف يتقبلون أنفسهم تجاه المواقف الإيجابية وتجاه أصدقائهم.

عاشرا: أن يتعلم الطلاب كيف يعبرون عن إدارة عواطفهم من اجل بناء علاقات ايجابية ونظرة متفائلة للحياة .

الحادي عشر: أن يتعلم الطلاب كيف يتعايشون مع الضغوط في الفترات المختلفة أثناء العام الدراسي .

الثاني عشر: تنظيم ورش عمل في بداية العام الدراسي وخاصة في السنة الأولى لتدريب الطلاب على كيفية التعامل مع الضغوط الأكاديمية لزيادة الأداء الاكاديمى .

المراجع:

Auerbach, S. M. & Gramling, S. E. (1998). *Stress management: psychological foundations.* Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall

Bernstein, D.A; Penner, L.A; Stewart, A.C and Roy, E.J (2008) Psychology (8th edition). Houghton

Calderon, K. S., Hey, W. & Seabert, D. (2001). Perceived Stress and Locus of Control Difference between Employed and Non-Employed College Students: Implications for Increasing Internal Locus of Control. Student Affairs Journal Online [online] http://sajo.org. (retrieved on 23 July 2008).

Chiang, C. X. (1995). A Study of Stress Reactions among Adolescents. *Chinese Journal of School Health, 26,* 33-37.

Choi, Y. B., Abbott, T. A., Arthur, M. A. & Hill, D. (2007). Towards a Future Wireless Classroom Paradigm. International Journal of Innovation and Learning, Vol. 4(1), 14-25

Elliot, A. J., Shell, M. M., Henry, K. B. & Maeir, M. A. (2005). Achievement Goals, Performance Contingencies and Performance Attainment: An Experimental Test. Journal of Educational Psychology, Vol. 97(4), 630-640

Hofer, M. (2007). Goal Conflict and Self-Regulations: A New Look at Pupils' Off-Task Behavior in the Classroom. Educational Research Review, Vol. 2(1), 28-38

Kaplan, H. I. & Sadock, B. J. (2000). Learning Theory: Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins

Keinan,G. & Perlberg, A.(1986). Sources of stress in Academe: The Israeli Case. Higher Eduv'cation; Vol.15,No.1/2,73-88

Kelly, W. E., Kelly, K. E. & Clanton, R. C. (2001). The Relationship between Sleep Length and Grade-Point-Average among College Students. College Student Journal, Vol. 35(1), 84-86.

Mac George, EL., Samter, W., & Gillihan S. j. (2005). A cademic Stress, Supportive communication, and health. Communication Education, 54, 365-342.

McKean,M.,Misra, R., West, S, and Tony , R.(2000). College Student

Journal. Vol.34(2), 236-245

MifflinCampbell,R.L,& Svenson, L.W.(1992).Perceived level of stress among, University undergraduate students in Edmonston, Canada. Perceptual and Motor Skills, 75, 552-55

Niemi, P. M. & Vainiomaki, P. T. (1999). Medical Students' Academic Distress, Coping and Achievement Strategies during the Pre-Clinical Years. Teaching and Learning in Medicine, Vol. 11, 125-134

Pritchard, M. E., and Wilson , G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success . journal of College Student Development 44 (1): 18-28.

Quaye, A. K. M., Eyob, E. & Ikem, F. (2005). Reengineering Higher Education: The Case of An African Institution. International Journal of Innovation and Learning, Vol. 2(2), 111-122

Schuler, R.S., Definition and conceptualization of stress in organizations, *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, **2**, 184-215 (1980).

Seale, C. (Ed.) (2004) Research Society and Culture. London: Sage (Second Edition) (p. 412-419

Trockel, M. T., Barnes, M. D. & Egget, D. L. (2000). Health-Related Variables and Academic Performance among First-Year College Students: Implications for Sleep and Other Behaviors. Journal of

American College Health, Vol. 49(3), 125-131

Watering, G. V. D. & Rijt, J. V. D. (2006). Teachers' and Students' Perceptions of Assessments: A Review and A Study into the Ability and Accuracy of Estimating the Difficulty Levels of Assessment Items. Educational Research Review, Vol. 1(2), 133-147

White, R.W., *Strategies of Adaption: Systematic Description.* In: Wodarski, J.S. and Harris, P. (Eds), Adolescent suicide: a review of influences and the means for prevention. *Social Work*, 6, 477-484 (1987).

Differences in academic stressors among College of Education students at Sultan Qaboos University in the light of some variables

Ahmed M. Shabeeb, Ph.D

Professor of Educational Psychology

Abstract

Recently, there has been an increasing interest, given the rapid progress and competitiveness among researcher, to study academic stressors specifically at the university level wherein the student works independently and is responsible for his/her learning. The academic stressors can function as a motivation for students to develop themselves, however, it can affect negatively not only their thoughts and feeling but also their behaviors which can cause them disturbance and a lot of problems. The literature has showed that academic stressors occur due the requirements of the university life, exposure to new experiences, and attempts to adjust to new social contexts and work load. This necessities to follow procedures that help students to protect themselves from the negative consequences of academic stressors. In the present study, the researcher prepared at measure of academic stressors among university students. The psychometric properties of the scale was evidenced using the item discrimination index and Alpha Cronbach's reliability coefficient, The results of the study showed that there were significant differences in the five factors of academic stressors (teacher stress, test results stress, test stress, peer stress, and time management stress) due to gender. The findings also showed that there were significant differences between high and lower achievers based on their accumulative grade point average in all factors of academic stressors expect teacher stress. There were non-significant differences in the five factors of academic stressors due to specialization.