

الاعياء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ميثم عبد الكاظم هاشم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

مستخلص البحث:

- استهدف البحث الحالي التعرف الى
- 1- الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة
 - 2- دلالة الفروق في الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة عند مستوى (0.05) على وفق متغير النوع (طلاب- طالبات)
 - 3- التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة
 - 4- دلالة الفروق في التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة عند مستوى (0.05) على وفق متغير النوع (طلاب- طالبات)
 - 5- طبيعة العلاقة بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة
- وتحدد البحث بالتعرف على الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية من الطلبة الذكور والاناث ، ولتحقيق اهداف البحث استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل البحث الى النتائج ان طلبة الجامعة المستنصرية عينة البحث لديهم اعياء انفعالي ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الاعياء الانفعالي وفقا لمتغير النوع ولصالح الطلاب ، وكذلك اشارت النتائج الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتكيف الاكاديمي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير النوع ، واشارت النتائج ان معامل الارتباط بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي معامل ارتباط سلبي دال احصائيا اي انه كلما زاد الاعياء الانفعالي انخفض مستوى التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ، واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية: الاعياء الانفعالي ، التكيف الاكاديمي ، طلبة الجامعة .

مشكلة البحث:

تعد مرحلة الشباب في جميع المجتمعات من اكثر المراحل تأثراً بالأزمات والضغوط النفسية، لانها مرحلة الوعي والنضج ومرحلة التفاعل مع متطلبات العصر ومستجدات الحياة، ومن ضمن مرحلة الشباب فئة الطلبة الجامعيين والتي تقع على عاتقهم مسؤولية قيادة معظم مفاصل المجتمع وميادينه، فهم يمثلون طاقات إنتاجية بعد إتمامهم الدراسة والتحاقهم بسوق العمل والإنتاج، وقد يتعرض طلبة الجامعة لأنواع شتى من الصعوبات والمشكلات النفسية التي من شأنها أن تزيد من معاناتهم مما يؤثر سلباً في سلوكهم وأدائهم الأكاديمي وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية. اذ يواجه الطلبة الكثير من التحديات في السنوات الأولى من الدراسة الجامعية ، تتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات ، وتعلم استراتيجيات جديدة، فضلاً عن الأعباء الأكاديمية ، وصعوبة المواد الدراسية، وكيفية التعامل مع الأساتذة والزملاء، فإذا فشلوا في مواجهة هذه التحديات فإنهم من المحتمل ان يتركوا الجامعة قبل التخرج (البدراين وغيث ، 2013 : 70) . ويعاني الكثير من طلبة الجامعات من صعوبات في التكيف الأكاديمي مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي والشعور بعدم الثقة ، وفقدان الشعور بالأمن، ولهذا فإن معظم الجامعات تولي أهمية بالغة لتحقيق التكيف الأكاديمي لطلبتها ولاسيما أن كثيراً من الطلبة قد يتعرض لمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية، والأكاديمية، كالقلق، والتوتر

والشعور بالاعياء الانفعالي (بني خالد، 2010 : 419) . وتعد مشكلة الاعياء الانفعالي من المشاكل التي باتت تمثل مصدر قلق للقائمين على المؤسسات التربوية اذ انها تؤثر على الافراد داخل المؤسسات الاكاديمية الجامعية ، وتمتد الى الحياة الاجتماعية والاسرية بطريقة سلبية وتسبب حالة من التعاسة والانزعاج والضجر مما يؤثر في مستويات التكيف الاكاديمي للطلبة (Reio,1997,p:45) . فالإعياء الانفعالي حالة من الإجهاد العاطفي والنفسي والجسمي والعقلي والمادي الناجم عن التعب النفسي في المكان ولمدة طويلة ، ويحدث ذلك عندما يشعر الفرد بالإرهاق ويكون غير قادر على تلبية مطالب شخصية ثابتة، ومع استمرار الضغط ، والبدء بفقدان الاهتمام أو الدافع الذي أدى به إلى القيام بدور معين في المقام الاول، هذا الاعياء يقلل من الإنتاجية ويستنزف الطاقة الخاصة بالفرد في مجالات حياته كافة ، ويترك له شعورا بالعجز بشكل متزايد، ويمثل حالة ميؤوس منها، كما يشعر بالسخرية من اقرانه، ويؤدي الى الاستياء في نهاية المطاف، التأثيرات السلبية للإعياء تمتد إلى كل مجال من مجالات الحياة ، بما في ذلك المنزل والحياة الاجتماعية ومكان العمل، والإعياء يمكن أن يسبب تغيرات طويلة الأجل لجسم الانسان والتي تجعله عرضة للضغوط والتعب النفسي (Lazarus & Folkman,1984,p:77) . ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤل الآتي (هل توجد علاقة ارتباطية بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي عند طلبة الجامعة.؟)

اهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في أنها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم الشباب الجامعي الذي يشكلون شريحة مهمة من المجتمع، إذ تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحساسة التي يمر بها الطالب، حيث الشعور بالمسؤولية الذاتية والسعي نحو النجاح، وتحقيق الأهداف المرسومة لتحقيق ما يصبو اليه الطلبة (ملكوش، 2000: 8) . وتعد عملية التكيف الأكاديمي واحدة من أهم مظاهر التكيف العام ومن أقوى المؤشرات على صحة الطالب النفسية، وأن تكيف الطلبة مع متطلبات الجامعة، وشعورهم بالرضا عن نوعية حياتهم الجامعية يمكن ان ينعكس على إنتاجيتهم، ويسهم في تحديد مدى استعدادهم لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلبتها، إن الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الجامعية، قد ينتج عنها انسحاب العديد من الطلبة من الجامعة قبل التخرج (Tinbo, 1996, p: 27) ، فالطلبة المتكيفون أكاديمياً يحصلون على نتائج دراسية افضل ، يشاركون في البرامج الطلابية المختلفة، ويتميزون بقدرتهم على استغلال الوقت بشكل فعال، والتركيز في الدراسة، وهم أقل معاناة من القلق والاعياء والانفعالي والتعب النفسي (Feldman,1989,p:57) . ويتأثر التكيف الأكاديمي بمدى حصول الطالب على الدعم الاجتماعي الذي يتضمن الدعم النفسي والدعم المادي والمشاركة الاجتماعية والتوجيه ، فالتكيف في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة ، وبناء على ذلك الفهم نستطيع القول إن هذه الظاهرة تعني القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته (ملكوش، 2000: 161) .

وأصبح مصطلح الإعياء الانفعالي محورا هاما للدراسات السلوكية، يمكن تحديد العديد من العوامل التنظيمية والشخصية التي تؤثر في مستوى الإعياء الانفعالي كما أن المشاعر الشخصية والسلوكيات، تؤثر إلى حد كبير في سعادة أو تعاسة الأشخاص بشكل عام، فالمشاعر السلبية والعدائية الناجمة عن الاعياء الانفعالي من فرد معين غالباً ما توجه إلى معظم الناس

(Maslach,1981,p:24) . اذ اشار سكالنيك (2007) أن عوامل الإعياء الانفعالي شملت ايضا على ممارسات الطلاب التخريبية ، والمشكلات مع زملاء الدراسة ، والضغط الناجمة عن عدم الرضا الدراسي والتكيف الاكاديمي، والتي تعد من ابرز العوامل الرئيسية التي تسهم في الاعياء الانفعالي (Hulsheger.et al,2013,p: 98) . ان ما يحدد قدرتك على التغلب على الاعياء بل وحتى الاستفادة منه هو الكيفية التي يتعامل بها مع الاعياء ، والصحة الوظيفية لنظام الغدد في الجسم هي جانب مهم للتعامل مع الاعياء ، كما ان الاعياء الحميد هو ما يدفع الأشخاص للقيام بنشاطات مفيدة وذات انجاز و سعي يمنح الطاقة على نحو طبيعي، والإعياء الانفعالي في المقام الأول عملية تحفيز لأنه يتطلب نوعا من (التكيف) مع الطلب أو مجموعة من المطالب، ومن ناحية أخرى، يمكن أيضا التعرف على المشاعر التي نواجهها بسبب الإعياء، ولكن الإعياء في حد ذاته لا يعد مشاعر معينة، على سبيل المثال، يمكن للمرء أن يواجه أنواعا مختلفة من المشاعر بسبب التوتر، مثل الغضب والتوقع والخوف (Seyle, 1956,p:210)

وتتجلى أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية

- 1- الأهمية النظرية من تسليط الضوء على هذين المتغيرين لغرض اغناء المكتبة النفسية بشكل عام ومكتبة الصحة النفسية بشكل خاص بالمعلومات النظرية لهذين المتغيرين وسد فراغ ولو كان جزئياً ويمكن للدارسين في العلوم التربوية والنفسية الاستفادة منها .
- 2- الأهمية التطبيقية من خلال الافادة العلمية والعملية من مقياسي الإعياء الانفعالي الذين أعده الباحث ومقياس التكيف الاكاديمي الذي تم تبنيه في البحث الحالي بعد استخراج الخصائص السيكومترية ويمكن الاستفادة منها في مراكز الإرشاد النفسي والوحدات الإرشادية في الكليات والجامعات .
- 3- أن البحث يتناول عينة من طلبة المرحلة الجامعية والتي تعد من المراحل الأساسية التي تسهم في بناء شخصية الطالب، ويتوجب على القائمين على العملية التعليمية معرفة اتساقه المعرفي وتكيفه الأكاديمي .

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى :

- 1- الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة
- 2- دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0.05) في الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير النوع (طلاب – طالبات)
- 3- التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة
- 4- دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0.05) في التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير النوع (طلاب – طالبات)
- 5- العلاقة الارتباطية بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على متغيري الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية في بغداد للدراسة الصباحية من الطلاب والطالبات للعام الدراسي (2022-2023).

تحديد المصطلحات

أولاً: الأعياء الانفعالي **Emotionally exhausted**

تعريف هانز سيلبي 1956 Hanze Seyle: "هو حالة مستمرة من الاستنزاف الانفعالي والجسدي والنفسي ينشأ نتيجة العمل المفرط أو متطلبات الشخصية المفرطة أو الضغوط المستمرة" (Seyle, H. 1956, p:45)

التعريف النظري: بما ان الباحث قد تبني وجهة نظر هانز سيلبي (1956) فان التعريف النظري هو نفسه تعريف هانز سيلبي المشار اليه في اعلاه.

التعريف الاجرائي: يتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته عن فقرات مقياس الاعياء الانفعالي الذي قام باعداده الباحث والمستند على نظرية هانز سيلبي.

ثانياً: التكيف الأكاديمي **Academic Adaptation**

تعريف سذرلاند 1991 Sutherland: "تعديل السلوك أو تغييره لكي يجاري الكائن الحي التغيرات التي تحدث في البيئة" (Sutherland, 1999: 52).

التعريف النظري: تبني الباحث تعريف سذرلاند 1991 Sutherland المشار اليه اعلاه لأنه التعريف المعتمد في اعداد المقياس المعتمد في البحث الحالي

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على فقرات مقياس التكيف الاكاديمي الذي قام الباحث بتبنيه في البحث الحالي

النظرية المفسرة للاعياء الانفعالي (هانز سيلبي):

يشير الاعياء الانفعالي الى رد الفعل والتكيف الذي يبديه الكائن العضوي تجاه تهديد مدرك، وفي مستوى الخلية يكون الاعياء أمراً أساسياً للحياة لأنه يحفز الفعل والسلوك، كذلك أقر سيلبي بأن ليس كل الاعياء او الاجهاد او الضغط هو سيء بالضرورة، مع ذلك فإن الكرب او الاعياء (distress) هو نوع مقوض للصحة والكرب طويل الامد يسبب عطلا وظيفيا سايكولوجيا وتلفا جسديا، يتطلب معالجة الاعياء والكرب المزمن مدخلا متعدد المستويات ويمكن لهذه المعالجة ان تتضمن دعماً غذائياً وتمارين رياضية جسدية ومقاربات سايكولوجية وتعديلات سلوكية، كذلك فإن استبدال الامل مكان الخوف واختيار الافكار الايجابية بدلا من الافكار السلبية وممارسة عمل ذي معنى، كل هذه الامور مهمة في المعالجة لكن بدون امداد الجسم بالتغذية المناسبة التي يتطلبها، استجابة الاعياء البايولوجية بدون ذلك سيكون من الشاق جدا القيام بهذه الاستراتيجيات (Bourassa, 2011, p:27).

ان المطالب الملحة والمستمرة للحضارة الحديثة يمكن ان تؤدي الى الاعياء، كذلك يشكل التعقيد اليومي (للحياة) تحديا مستمرا اذ علينا التعامل مع ادواتنا الالكترونية وربما النظام القضائي، وقانون الضرائب والامور المالية والمهنة وغيرها من الامور، اذا تعد معالجة الحياة اليومية هي مجهددة ومسببة للضغط ايضا وبالرغم من الامكانات المادية للفرد أنه يندفع نحو اكتساب الثروة الاكبر، وذلك يتطلب بشكل مستمر بالكثير من الاعباء والقيود والعديد من التجارب المعقدة بما هو اكثر من امكانياتنا الانسانية (Kim & Lee, 2009, p: 91)

وقد جعل هانز سيلبي مراحل الاعياء خمسا هي مرحلة الانذار ومرحلة المقاومة ومرحلة الشفاء ومرحلة التكيف ومرحلة الاستنزاف (Seyle, 1956, p: 219).

النظرية المفسرة للتكيف الأكاديمي (النظرية السلوكية) :

يتفق الباحثون بشتى توجهاتهم على أن التكيف عملية تفاعل بين الفرد بما لديه من إمكانيات وما يستشعره من حاجات وبين بيئته بما لديه من خصائص ومتطلبات يُمكن الفرد من إشباع حاجاته وتحقيق متطلباته (الهابط ، 1980 : 24). ويعد التكيف جوهر الصحة النفسية فهو يشير الى التوافق مع الأنا والآخرين ، فالشخص المتمتع بصحة نفسية تجده مرحاً في حياته ، نشطاً ، يسهم ، ويعمل أو ينتج ، منسجماً مع الآخرين ، ويرجع ذلك لفهمه لنفسه وللآخرين ، فضلاً عن تقبله لنفسه (المليجي ، 2000:13).

ويتأثر التكيف الأكاديمي بمدى حصول الطالب على الدعم الاجتماعي الذي يتضمن الدعم النفسي والدعم المادي والمشاركة الاجتماعية والتوجيه ، فالتكيف في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة ، وبناء على ذلك الفهم نستطيع القول إن هذه الظاهرة تعني القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته (ملكوش ، 2000 : 161).

ينظر الاتجاه السلوكي لمفهوم التكيف نتيجة ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية والاتجاه السلوكي ينظر الى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية الحركة توجهها ضغوط بيئته وحوافز متغيرة واستجابات توافقية ، ويمثل مفهوم العادة مركز أساسياً في النظرية السلوكية بوصف العادة مفهوماً يعبر عن رابطة بين مثير واستجابة ، وبما أن العادات متعلمة ومكتسبة لهذا يمكن استبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية ، ويرمي أصحاب هذه المدرسة أمثال بافلوف وواطسن إلى أن سوء التكيف ينشأ بسبب أخطاء في التعلم الشرطي لدى الفرد (دسوقي ، 1992 : 18-33). وأشار واطسون احد علماء هذه المدرسة الى ان هنالك علاقة وطيدة بين احباطات الطفولة والاضطرابات الانفعالية ومشكلات التوافق من المراهقة وما بعدها (حسن، 1970 : 41) . من وجهة النظر السلوكية فإن التكيف يتحقق من الأمور الآتية:

1- زيادة إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي الى حدوث السلوك الشاذ ، أو التي تمنع السلوك المطلوب من أن يحدث.

2- الطلب من الفرد معالجة كل من السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها وذلك لتقدير البديل لهم.

3- مكافأة السلوك الناجح والتوصل الى معلومات جديدة حول الحاجات الأخرى

(المجالي، 2006 : 46)

وتركز هذه المدرسة على أهمية التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد في عملية التوافق ، وان الإثابة هي الأساس في التقرب والابتعاد عن الآخرين ، وفي ضوء ذلك يحدث التكيف وسوء التكيف (Park, 1982:5) يشير سذرلاند (Sutherland, 1991) أن التكيف الأكاديمي حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لإستيعاب مواد الدراسة ، والنجاح فيها ، وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة الجامعية ، ومكوناتها الأساسية : وهي الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية ، والرياضية ، ومواد الدراسة ، وأساليب التحصيل الدراسي (يونسي ، 2012 : 94). ويشير ايضاً الى أن التكيف الأكاديمي يقصد به قدرة الفرد على تكوين علاقات مرضية وتحقيق حاجاته الاجتماعية وعلاقاته مع زملائه ، وأساتذته ، والجامعة ، وإدارتها ، وإسهامه في ألوان النشاط الاجتماعي الجامعي بشكل يؤثر في صحته النفسية ، وفي تكامله الاجتماعي (العمرية ، 2004 : 146).

والتكيف الأكاديمي حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة في جهة أخرى ، وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية، ويتضمن التكيف مع المنهاج الدراسي، نضج الأهداف ومستوى الطموح، الفاعلية الشخصية واستثمار الوقت، المهارات والعادات الدراسية، الصحة النفسية (يونسي، 2012: 90).

دراسات سابقة تناولت الاعياء الانفعالي دراسة فليح (2018) :

(الفضول المعرفي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة والاعياء الانفعالي لدى معلمي محافظة بغداد) هدفت الدراسة الى التعرف على الاعياء الانفعالي وطبيعة العلاقة بين الفضول المعرفي والاعياء الانفعالي والفرق بينهما في العلاقة تبعا لمتغير النوع ، وتألفت عينة البحث من (400) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي من كل مديرية، بواقع (184) ذكور و (216) اناث، وتوصلت النتائج الى افراد عينة البحث يعانون من الاعياء الانفعالي ويواجهون مشكلات مهنية واجتماعية ونفسية وفسولوجية. وكانت علاقة الفضول المعرفي بالاعياء الانفعالي ضعيفة لدى عينة البحث ، ولا يوجد فرق دال في العلاقة بين الفضول المعرفي والاعياء الانفعالي لدى عينة البحث الحالي تبعا للنوع (ذكور - اناث).

دراسات سابقة تناولت التكيف الأكاديمي: دراسة بني خالد (2010) :

(التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة ال البيت).

هدفت الدراسة الى دراسة التكيف الأكاديمي ومعرفة علاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم في جامعة ال البيت ، بلغت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة ، (79) طالبا و(121) طالبة ، عمدّ الباحث باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة لجيروزلم وتشيفيرز ومقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب ، ولمستوى الدراسي والتفاعل بينهما ، وعدم وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة ميرة (2012) :

(المناخ الأسري وعلاقته بالتكيف الأكاديمي عند طلبة الجامعة)
هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المناخ الاسري، وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، وكشف الفروق في المناخ الأسري ، ودرجة التكيف الأكاديمي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني). تكونت عينة البحث من (300) طالباً وطالبة بواقع (150) ذكور للتخصص العلمي والإنساني و(150) أناث للتخصص العلمي والإنساني ، قامت الباحثة باستخدام مقياس التكيف الأكاديمي لـ (عزام 2010) ، تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية ، الاختبار التائي لعينة واحدة، معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ومعادلة ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ، وتحليل التباين الثنائي. أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من التكيف الأكاديمي ، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المناخ الأسري والتكيف الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الأسري تبعا لمتغير الجنس في حين ظهرت فروق في المناخ الاسري لصالح التخصص الإنساني.

1- منهج البحث

تم اختيار المنهج الوصفي لأنه أكثر ملاءمة من المناهج الأخرى لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق فيما بينها ، إذ يُعدّ المنهج الوصفي الارتباطي من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً (ملحم ، 2000 : 60)

2- مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث طلبة الجامعة المستنصرية إذ يبلغ عدد كليات الجامعة (12) كلية من التخصصات العلمية والإنسانية ، بواقع (5) كليات علمية و(7) كليات إنسانية ، والبالغ عددهم (34583) طالباً وطالبة من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2022 - 2023) ومن كلا الجنسين موزعين على (12) كلية ، منها (5) كليات علمية بواقع (10578) طالباً وطالبة و (7) كليات من التخصص الإنساني بواقع (24005) طالب وطالبة ويتوزع مجتمع البحث بحسب متغير النوع بواقع (17092) طالباً من الذكور و(17491) طالبة من الإناث والجدول (1) يبين ذلك :

جدول (1)

عدد أفراد مجتمع البحث

المجموع الكلي	اعداد الطلبة		الكلية	التخصص
	الاناث	الذكور		
2651	1602	1049	العلوم	العلمي
3807	1219	2589	الهندسة	
589	420	169	طب الاسنان	
2610	1428	1182	الطب	
920	629	291	الصيدلة	
4286	2325	1961	الاداب	الانساني
4465	2261	2192	التربية	
918	576	342	القانون	
9526	4978	4548	التربية الاساسية	
3465	1714	1751	ادارة واقتصاد	
574	238	336	العلوم السياحية	
783	101	682	التربية الرياضية	
34583	17491	17092	المجموع الكلي	

3- عينة البحث

تم اختيار عينة تمثل مجتمع البحث بلغ عددها (400) طالباً وطالبة وبنسبة (1.754) من المجتمع الأصلي وهذه النسبة مناسبة لتمثيل المجتمع الأصلي وبحسب رأي استازي ان عينة التحليل الاحصائي تتراوح بين (100-400) (عبد الرحمن، 1998: 132) . تألفت عينة البحث الحالي من (400) طالب وطالبة تكونت من (200) طالباً و(200) طالبة اختيروا العينة بطريقة عشوائية طبقية ذات التوزيع المتساوي والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)
أفراد عينة البحث على وفق النوع

المجموع	طالبات	طلاب	الكلية
200	100	100	القانون
200	100	100	التربية الأساسية
400	200	200	المجموع

اداءات البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي اطلع الباحث على مجموعة من المقاييس والأدبيات والأطر النظرية والدراسات ذات العلاقة بمتغيرات البحث واستشارة المختصين للاستفادة من مشورتهم العلمية ، عمّد الباحث ببناء مقياس الاعياء الانفعالي ، وتبني مقياس (عبد الرحمن 2015) لقياس التكيف الأكاديمي للاعتماد عليه في البحث الحالي وقد اتبع الباحث الخطوات الآتية :

تحديد مفهوم المقياسين

1- مقياس الاعياء الانفعالي عمّد الباحث على بناء مقياس الاعياء الانفعالي وفق نظرية (هانز سييلي H, Seyle) والذي عرف المفهوم " حالة مستمرة من الاستنزاف الانفعالي والجسدي والنفسي ينشأ نتيجة العمل المفرط أو متطلبات الشخصية المفرطة أو الضغوط المستمرة " (Seyle,H. 1956,p:45)

2- مقياس التكيف الأكاديمي بما أن معد المقياس (عبد الرحمن 2015) قام بتبني تعريف سذرلاند Sutherland, 1991 اصبح لزاما على الباحث ان تبني نفس التعريف وقد عرف المفهوم بانه " تعديل السلوك أو تغييره لكي يجاري الكائن الحي التغيرات التي تحدث في البيئة " (Sutherland , 1999 : 52).

وصف المقياسين

اولا- مقياس الاعياء الانفعالي

تكون مقياس الاعياء الانفعالي من (50) فقرة تتوزع على اربع مجالات هي :-

1- المجال الفسيولوجي : (يتمثل بالاعراض الجسمية التي تظهر على الفرد نتيجة تأثير ضغط العمل الذي يؤثر سلباً على اتجاهه نحو المهنة وشعوره بانه غير قادر على التعامل مع هذه المجهودات).

2- المجال النفسي : (يتمثل في الشعور بالالم والضيق والقلق والتوتر المستمر).

3- المجال العقلي : (يتمثل في العجز والنقص والضعف عند اداء أي نشاط عقلي والذي تظهر اثره في الادراك الحسي والتذكر والانتباه والتركيز).

4- مجال الضغوط الدراسية : (تتمثل في الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد اثناء دراسته وتشكل عبئا له بحيث يدرك ان قدراته لمواجهة متطلبات الموقف الذي يتطلب التغيير والتوافق بين الفرد والموقف لا تتسم بالكفاءة المناسبة).

وبذلك فان أعلى درجة كلية ممكنة هي (250) درجة واقل درجة كلية هي (50) وبمتوسط فرضي مقداره (150) درجة .

تصحيح المقياس:

المقصود به وضع درجة الاستجابة لكل مستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس، واستخراج الدرجة الكلية عن طريق جمع درجات الاستجابات على فقرات المقياس، ولتحقيق هذا الغرض، اعتمد الباحث طريقة ليكرت "Likert"، وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة معتدلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي مطلقاً) وتعطى عند التصحيح الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات التي تكون مع المفهوم أو العكس (1,2,3,4,5) للفقرات التي تكون عكس المفهوم .

ثانياً : مقياس التكيف الأكاديمي

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي عمّد الباحث بالاطلاع على مجموعة من المقاييس والأدبيات والأطر النظرية ذات العلاقة بالمتغير وفي ضوء ذلك تم تبني مقياس التكيف الأكاديمي المعد من قبل (عبد الرحمن 2015) ، يتكون المقياس بصيغته النهائية من (54) فقرة موزعة على مجالات المقياس الخمسة وهي :-

- 1- **التكيف مع المنهاج الدراسي:** يعني مدى رضا الطالب على دراسته في الجامعة ، ومدى استمتاعه بالمواد التي يدرسها واحساسه بأهميتها.
- 2- **نضج الأهداف ومستوى الطموح:** يقصد به إدراك الطالب مدى ارتباط الدراسة الجامعية بخططه المستقبلية .
- 3- **الفاعلية الشخصية والتخطيط لاستغلال الوقت:** يشير إلى مدى تخطيط الطالب لنشاطاته اليومية ، وكيفية استغلاله لوقته بشكل فاعل ، ومدى انجازه لواجباته الدراسية ، وعدم إضاعة وقته في النشاطات الخارجية على حساب دراسته.
- 4- **المهارات والعادات الدراسية:** يشير إلى مدى تفاعل الطالب الصفي ، ومدى الانتباه والتركيز لديه ، وقيامه بتسجيل الملاحظات واستخدام المكتبة ، ومدى اتباعه لمهارات دراسية فعالة ، والاستعداد للامتحانات.
- 5- **الصحة النفسية:** يقصد به الحالة النفسية للطالب ومدى استقرارها ، ويكشف أيضاً عن مدى احساس الطالب بالقلق والضيق والتعاسة ، والاستغراق في أحلام اليقظة .
وبذلك تكون اعلى درجة للمستجيب (270) واقل درجة (54) والمتوسط الفرضي للمقياس (162)

تصحيح المقياس

المقصود به وضع درجة الاستجابة لكل مستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس، واستخراج الدرجة الكلية عن طريق جمع درجات الاستجابات على فقرات المقياس، ولتحقيق هذا الغرض، اعتمد الباحث طريقة ليكرت "Likert"، تم تحديد خمسة بدائل للاستجابة متدرجة في المقياس وهي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) وحددت أوزانها بالدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي للفقرات الإيجابية التي (تقيس التكيف الأكاديمي) ، والدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) للفقرات المعكوسة التي تقيس عكس المفهوم .

صلاحية الفقرات:

من اجل التأكد من صلاحية الفقرات تم عرض أدوات البحث على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس والتقويم ملحق (1) وطلب منهم قراءة فقرات مقياس (الاعياء الانفعالي) وفقرات مقياس (التكيف الأكاديمي) ، ووضع علامة (صح) في حقل الصالحة إن كانت الفقرة صالحة لقياس السمة المراد قياسها والعلامة نفسها في حقل غير

صالحة اذا كانت الفقرة لا تقيس السمة المراد قياسها أو اجراء التعديل المناسب على الفقرة في حقل التعديل المناسب وتم قبول جميع فقرات المقياسين وقد اتفق على بقائها نسبة (95%) من الخبراء والمحكمين .

التجربة الاستطلاعية

إن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو لبيان مدى وضوح تعليمات المقياسان ومدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى وحساب الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس ولتحقيق ذلك عمد الباحث على تطبيق كل على حدة وانفراد على عينة مكونة من (20) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من كلية التربية الأساسية واوضحت التجربة ان الوقت المستغرق في الاجابة على مقياس الاعياء الانفعالي بلغ متوسطا قدره (15) دقيقة وهو الوقت المناسب للاجابة عن المقياس لكي يتسنى للطلبة الاجابة بتمعن وموضوعية ، وأيضا اوضحت التجربة الاستطلاعية ان الوقت المستغرق للإجابة على فقرات مقياس التكيف الاكاديمي بلغ متوسطا قدره (12) دقيقة ونتيجة لهذا الاجراء تم التأكد من جميع فقرات المقياسين كانت واضحة ومفهومة .

حساب القوة التمييزية للفقرات

يقصد بالقوة التمييزية مدى قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه(ملحم ، 2000: 125)، وللتحقق من ذلك جرى تطبيق مقياسي البحث في الجامعة المستنصرية في كلية القانون بواقع (200) طالب وطالبة ، وفي كلية التربية الأساسية بواقع (200) طالب وطالبة والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3)

توزيع أفراد عينة التحليل الاحصائي

المجموع	الاناث	الذكور	الكلية و القسم
200	100	100	كلية القانون
200	100	100	كلية التربية الأساسية
400	200	200	المجموع

وبعد تطبيق المقياسين على عينة التمييز تم تصحيح استمارات عينة التحليل الاحصائي للمقياسين وحساب درجة كل طالب وطالبة على حدة ومن ثم عمد الباحث على ترتيب استمارات بالطريقة التنزلية من اعلى درجة إلى ادنى درجة وتحديد (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا لاستخراج المجموعتين المتطرفتين إذ إن اعتماد هذه النسبة تعطينا مجموعتين باكبر حجم واقصى تمايز ممكن (عبد الرحمن ، 1998: 64) وقد بلغت عينة التحليل الاحصائي (400) طالب وطالبة ، وبواقع (108) طالبا وطالبة للمجموعة العليا و(108) طالبا وطالبة للمجموعة الدنيا ، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لجميع الفقرات وقد تبين إن جميع مواقف مقياس الاعياء الانفعالي كانت مميزة وكما موضح في الجدول (4) لان قيمتها التائية المحسوبة كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) ، وتبين ايضا أن جميع فقرات مقياس التكيف الاكاديمي كانت مميزة وكما موضح في الجدول (5) لان قيمتها التائية المحسوبة كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) .

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاعياء الانفعالي بأسلوب العينتين المتطرفتين

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الرقم
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	4.375	1.011	4.12	0.703	4.64	1
دالة	4.337	0.968	4.19	0.667	4.68	2
دالة	5.913	1.075	3.82	0.675	4.55	3
دالة	4.206	1.204	3.63	0.948	4.25	4
دالة	2.220	1.315	3.53	1.196	3.91	5
دالة	6.085	1.277	3.56	0.932	4.49	6
دالة	4.645	1.270	3.30	1.097	4.05	7
دالة	5.059	1.177	3.66	0.871	4.37	8
دالة	4.497	1.117	4.07	0.676	4.64	9
دالة	5.731	1.221	3.85	0.705	4.63	10
دالة	5.204	1.123	3.99	0.605	4.63	11
دالة	3.715	1.062	4.05	0.869	4.54	12
دالة	3.037	1.103	4.08	1.000	4.52	13
دالة	2.506	1.482	2.46	1.663	3.00	14
دالة	5.354	1.194	3.56	1.009	4.36	15
دالة	7.429	1.089	3.53	0.815	4.50	16
دالة	6.237	1.179	3.56	0.845	4.43	17
دالة	6.749	1.089	3.49	0.875	4.40	18
دالة	3.664	1.188	4.09	0.774	4.59	19
دالة	4.426	1.384	2.97	1.258	3.77	20
دالة	3.330	1.094	3.71	0.987	4.19	21
دالة	5.869	1.434	2.71	1.371	3.83	22
دالة	4.355	1.456	2.55	1.542	3.44	23
دالة	3.112	1.237	3.82	1.027	4.31	24
دالة	4.158	1.242	3.91	0.848	4.51	25
دالة	3.778	1.202	3.94	0.859	4.47	26
دالة	6.777	1.285	2.94	1.162	4.06	27
دالة	4.604	1.309	2.27	1.576	3.18	28
دالة	6.722	1.305	3.42	0.931	4.45	29

دالة	7.776	1.234	3.54	0.758	4.62	30
دالة	7.936	1.183	3.76	0.562	4.76	31
دالة	6.582	1.315	3.36	1.024	4.42	32
دالة	5.953	1.312	2.59	1.429	3.70	33
دالة	2.442	1.357	2.97	1.429	3.44	34
دالة	4.704	1.272	2.99	1.331	3.82	35
دالة	6.398	1.224	3.42	0.900	4.35	36
دالة	8.580	1.196	3.17	0.929	4.42	37
دالة	5.098	1.152	3.60	0.947	4.33	38
دالة	6.355	1.091	3.69	0.791	4.51	39
دالة	6.753	1.264	3.36	0.903	4.37	40
دالة	4.333	1.305	3.71	0.924	4.38	41
دالة	5.155	1.212	3.63	0.904	4.38	42
دالة	6.417	1.302	3.38	0.912	4.36	43
دالة	3.832	1.292	3.74	0.997	4.34	44
دالة	7.115	1.285	3.44	0.803	4.47	45
دالة	5.564	1.312	3.19	1.072	4.09	46
دالة	7.085	1.339	3.04	1.066	4.20	47
دالة	6.186	1.322	2.86	1.135	3.90	48
دالة	5.903	1.126	3.76	0.779	4.54	49
دالة	2.957	1.353	3.76	1.122	4.26	50

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التكيف الأكاديمي بأسلوب العينتين المتطرفتين

الدالة الدالة (0.05)	القيمة التانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	8,050	1,223	2,250	1,294	3,629	1
دالة	9,653	1,238	3,333	0,622	4,620	2
دالة	6,210	1,352	3,277	1,063	4,305	3
دالة	8,324	1,319	3,416	0,694	4,611	4
دالة	7,070	1,231	2,916	1,113	4,046	5
دالة	3,042	1,335	3,694	1,257	4,231	6
دالة	9,658	1,181	2,620	1,054	4,092	7

دالة	10,690	1,144	3,407	0,589	4,731	8
دالة	9,006	1,322	3,370	0,721	4,675	9
دالة	9,838	1,077	2,842	0,891	4,166	10
دالة	9,065	1,284	2,888	1,010	4,314	11
دالة	9,135	1,089	3,509	0,701	4,648	12
دالة	8,063	1,281	2,277	1,383	3,740	13
دالة	6.819	1.173	3.060	1.024	4.254	14
دالة	8.095	2.463	1.220	1.922	4.074	15
دالة	6,107	1,199	3,963	0,664	4,768	16
دالة	5,236	1,179	3,972	0,814	4,694	17
دالة	8,053	1,279	2,731	1,058	4,018	18
دالة	8,768	1,155	3,537	0,718	4,685	19
دالة	8,992	1,185	2,814	0,881	4,092	20
دالة	5,538	1,209	3,351	1,018	4,194	21
دالة	6,598	1,257	3,629	0,821	4,583	22
دالة	6,107	1,199	3,963	0,664	4,768	22
دالة	5,236	1,179	3,972	0,814	4,694	23
دالة	8,053	1,279	2,731	1,058	4,018	24
دالة	2.625	1.16	2.47	1.29	2.98	25
دالة	6.466	1.27	2.72	1.19	3.98	26
دالة	3.809	1.10	2.51	1.33	3.25	27
دالة	3.325	0.97	3.93	0.66	4.37	28
دالة	3.728	1.11	3.12	1.21	3.81	29
دالة	3.105	1.21	2.93	1.12	3.51	30
دالة	6.944	0.96	3.70	0.59	4.57	31
دالة	9,653	1,238	3,333	0,622	4,620	32
دالة	6,210	1,352	3,277	1,063	4,305	33
دالة	8,324	1,319	3,416	0,694	4,611	34
دالة	7,070	1,231	2,916	1,113	4,046	35
دالة	3,042	1,335	3,694	1,257	4,231	36
دالة	9,658	1,181	2,620	1,054	4,092	37
دالة	10,690	1,144	3,407	0,589	4,731	38
دالة	9,838	1,077	2,842	0,891	4,166	39
دالة	9,065	1,284	2,888	1,010	4,314	40
دالة	9,135	1,089	3,509	0,701	4,648	41
دالة	8,063	1,281	2,277	1,383	3,740	42

دالة	4,713	0,980	4,138	0,626	4,666	43
دالة	8,767	1,390	3,009	0,879	4,555	44
دالة	6,039	1,286	3,518	0,940	4,444	45
دالة	6,531	1,359	2,277	1,390	3,500	46
دالة	10,118	1,055	3,629	0,587	4,805	47
دالة	11,520	1,008	3,537	0,465	4,768	48
دالة	11,134	1,071	3,305	0,729	4,694	49
دالة	6,681	1,305	3,657	0,641	4,592	50
دالة	5,499	1,163	3,740	0,870	4,509	51
دالة	7,340	1,286	3,518	0,786	4,583	52
دالة	6,597	1,210	3,888	0,613	4,750	53
دالة	3.168	1.09	2.86	1.24	3.45	54

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار (طريقة الاتساق الداخلي لل فقرات)

استعمل معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (لمقياس الاعياء الانفعالي ومقياس التكيف الاكاديمي) ، واتضح أن جميع الفقرات دالة لان قيمتها المحسوبة أعلى من الجدولية البالغة (0.098) ، وقد ظهر أن جميع الفقرات دالة عند درجة حرية (398) ، ومستوى دلالة (0.05) .

علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه :

تم استخراج العلاقة الارتباطية لفقرات (مقياس الاعياء الانفعالي ومقياس التكيف الاكاديمي) مع المجال الذي تنتمي إليه باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً وارتباطها قوي بالمجال الذي تنتمي إليه لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة لهذه الفقرات أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) .

مصفوفة الارتباطات بين المجالات :

تبين ان جميع الارتباطات سواء المجالات بعضها مع البعض الاخر او ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياسين (مقياس الاعياء الانفعالي ، مقياس التكيف الاكاديمي) بأستعمال معامل ارتباط بيرسون ، وبمقارنة قيمة معامل الارتباط المحسوبة لكل ارتباط مع القيمة الجدولية لمعامل ارتباط البالغة (0.098) فكانت دالة موجبة وهذا يشير الى صدق البناء للمقياسين

حساب الخصائص السايكومترية للمقياسين

صدق المقياس

الصدق هو ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ، ويتفق المختصون في مجال القياس النفسي على اهمية صدق الفقرات (Ebel, 1972, p: 554) . ويعد المقياس صادقا اذا كان يبدو صالحا في ظاهره وبصورة مبدئية عند النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات للأهداف المقاسة، مما يوحي إن المقياس من حيث ظاهره مناسب إلى حد ما للغرض المطلوب قياسه (سمارة، 1989: 110).

الصدق الظاهري:

إن أفضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هي عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel , 1972,p:554) ، وقد تم عرض المقياسين (الاعياء الانفعالي ، التكيف الاكاديمي) بصورتها الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي والبالغ عددهم (10) خبراء (ملحق 1) للحكم على صلاحية المقياسين لتحقيق أهداف البحث الحالي ، يعد الصدق الظاهري احد أنواع صدق المحتوى ويقوم على فكرة مدى مناسبة المقياس أو الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق عليهم ، ويبدو من خلال وضوح الفقرات ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو المجال الذي يقيسه الاختبار ، وغالبا ما يقرر ذلك مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال (عبد الرحمن، 1998: 125) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين عندما عرضهما الباحث على مجموعة من الخبراء .

ثبات المقياس:

يعد الثبات من خصائص الاختبار الجيد ويقصد به إن الاختبار يعطي نفس النتائج عند اعادة تطبيقه على المجموعة نفسها والثبات يعني الاستقرار ، بمعنى انه كلما تكررت عملية قياس الفرد أظهرت درجته شيئا من الاستقرار (عودة، 1998: 6) ، وقد تم حساب ثبات المقياسين باكثر من طريقة وعلى النحو الاتي :

طريقة الاختبار واعادة الاختبار:

تعد هذه الطريقة من أكثر طرائق حساب الثبات شيوعا إذ تقوم على اجراء تطبيق فقرات الاداة على مجموعة من الأفراد ثم اعادة تطبيقها على المجموعة نفسها بعد مضي مدة زمنية محددة ، وان ثبات الاختبار من الشروط التي يجب توفرها فيه ليكون دقيقا ، ويعني الثبات إن يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على الأفراد انفسهم في الظروف نفسها ، وقد عمد الباحث على تطبيق المقياسين على عينه مكونه من (30) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية وقد طبق المقياسان على العينة المذكورة وتم وضع علامات خاصة لمعرفة اسماء المستجيبين دون علمهم وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة تطبيق المقياسين على نفس أفراد العينة ، إذ تعد هذه الفترة الزمنية فترة مناسبة لاعادة الاختبار (ملحم ، 2000: 34) وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لدرجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني ولكل مقياس على حده تبين إن معامل الارتباط لمقياس الاعياء الانفعالي بلغ (84%) ومعامل ثبات مقياس التكيف الاكاديمي بلغ (86%) وهو معامل ارتباط جيد لثبات المقياسين

طريقة الاتساق الداخلي (الفكرونباخ) :

تعد معادلة الفكرونباخ واحدة من العوامل التي تزود الباحث بمؤشرات جيدة حول ثبات الاداة ، وهي تشير إلى الخاصية التي يتمتع بها الاختبار والتي تمثل العلاقة الإحصائية بين الفقرات ، وقد عمد الباحث باستخراج (50) استمارة لكل مقياس (مقياس الاعياء الانفعالي ومقياس التكيف الاكاديمي) من استمارات التحليل الاحصائي وطبقت معادلة الاتساق الداخلي الفكرونباخ على عينة الثبات وقد تبين أن معامل الثبات بلغ على وفق هذه الطريقة لمقياس الاعياء الانفعالي (80%) فيما بلغ معامل الثبات لمقياس التكيف الاكاديمي (82%) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه ، وبذلك أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق .

التطبيق النهائي للمقياسين

عمد الباحث بعد التأكد من مؤشرات صدق وثبات المقياسين من وضعهما في ملف واحد وتم تطبيقه على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة من طلاب الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية وكلية القانون . وتم تطبيق المقياسين في يوم الاثنين المصادف (2022/12/5) الى غاية يوم الثلاثاء المصادف (2023/2/ 21)

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول :- التعرف على الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، لتحقيق هذا الهدف تم توزيع مقياس الاعياء الانفعالي على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة في الجامعة المستنصرية ، وبعد تفريغ البيانات تم حساب الوسط الحسابي ، إذ بلغ (216,67) درجة وبتحرف معياري قدره (18,153) درجة ، وللتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الاعياء الانفعالي فقد استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة(37,63) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) والجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

حجم العينة	الوسط الحسابي	التحرف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الإحصائية
400	216,67	18,153	150	37,63	1,96	0,05 دالة

يتضح من الجدول (6) أن القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية اي ان الفرق دال احصائيا ، مما يشير الى أن عينة البحث من طلبة الجامعة المستنصرية لديهم اعياء انفعالي وتعد هذه النتيجة منطقية اذا ما تم اقترانها بالظروف والضغوطات التي يمر بها الطلبة والمجتمع العراقي بشكل عام ، من سوء الخدمات وقلة فرص التعيين والاوزاع الاقتصادية الصعبة التي يعاني منها كثير من طلبة الجامعة مما يضطرهم للعمل بمختلف انواع الاعمال التي لاتناسب قدراتهم العلمية وامكاناتهم التخصصية والتي تكون عاملا اساسيا بالشعور بالعب والاعياء النفسي والانفعالي ، كل ذلك ادى الى وجود تصورات وافكار سلبية خاطئة انعكست على اوضاعهم النفسية مما زاد من انتشار الاعياء الانفعالي والتعب والانهك المستمر لديهم . كما أن عوامل الإعياء تشمل ايضا على المشاكل مع زملاء الدراسة أو علاقات الآباء والطالب ، والضغوط المستمرة وعدم الرضا عن التخصص ، وعدم الشعور بالاحترام داخل الكلية او مع الاصدقاء ، وزيادة المراقبة والمسائلة، من ابرز العوامل الرئيسية التي عدت أنها تساهم في الإعياء الانفعالي

الهدف الثاني:- دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0.05) في الاعياء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير النوع (طلاب - طالبات)

لتحقيق هذا الهدف وللتعرف على الفروق في النوع (طلاب- طالبات) تم توزيع مقياس الاعياء الانفعالي على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية، وبواقع (200) طالب ، و(200) طالبة وبعد تفريغ البيانات تم حساب المتوسط الحسابي للذكور ، إذ بلغ (214.67)

درجة وبانحراف معياري قدره (20.61) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة الاناث (210.61) وبانحراف معياري قدره (21.54) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تم استخراج القيمة التائية المحسوبة والبالغة (2.43) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ومستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

إيجاد دلالة الفروق في الاعياء الانفعالي على وفق متغير النوع

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
طلاب	200	214.67	20.61	2.43	1,96	دالة احصائيا
طالبات	200	210.61	21.54			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (2.43) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في الاعياء الانفعالي وفقا لمتغير النوع (طلاب- الطالبات) ولصالح الطلاب اي ان الطلاب لديهم اعياء انفعالي اكثر من الطالبات ويمكن تفسير هذه النتيجة في كون الطلبة الذكور هم من تقع عليهم المسؤولية في ادارة الحياة الاسرية والاجتماعية والمهنية اكثر من الاناث لذلك فهم يتعرضون لمختلف انواع الضغوطات اليومية المتتابعة مما يولد لديهم التعب والاعياء الانفعالي بشكل اكبر من الاناث.

الهدف الثالث : التعرف على التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم توزيع مقياس التكيف الاكاديمي على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية ، وبعد تفريغ البيانات تم حساب المتوسط الحسابي ، إذ بلغ (218,22) درجة وبانحراف معياري قدره (17,27) درجة ، وللتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس التكيف الاكاديمي فقد استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (11,16) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) علما إن الوسط الفرضي بلغ (162) درجة والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية (0,05)
400	218,22	17,27	162	11,16	1,96	دالة احصائيا

من الجدول (8) يتضح أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (11,16) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) مما يشير الى إن عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة يتمتعون بالتكيف الاكاديمي ، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى المناخ الجامعي الملائم الذي تسعى الوزارة إلى

تجسيده من الإصلاحات المنتهجة في قطاع التعليم العالي وسعيها إلى استحداث الآليات التي من شأنها توفير كل ما يساعد الطالب في الانسجام والتكيف والتفاعل مع البيئة الأكاديمية ، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس قدرة الطالب الجامعي على استثمار آليات التكيف المختلفة للتعامل مع الواقع الأكاديمي، برغم الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها. وتتسجم هذه النتيجة مع ما ورد في الخلفية النظرية التي أشارت إلى أن الأفراد مندفعون إلى إشباع حاجاتهم من خلال الخبرة والممارسة ، ويسعون إلى تحقيق ذواتهم ، والقدرة على تحقيق التوازن المعرفي عند مواجهة البيئات المعقدة أو المثيرات الجديدة ، وهم يشعرون بالتوافق وحل الصراعات الناجمة بين الرغبات والواقع الذي يعيشونه.

الهدف الرابع :- دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0,05) في التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع (طلاب - طالبات)

لتحقيق هذا الهدف وللتعرف على مستوى الفروق في النوع (طلاب - طالبات) تم توزيع مقياس التكيف الاكاديمي على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية ، وبواقع (200) طالب من الذكور و(200) طالبة من الإناث وبعد تفريغ البيانات تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الطلاب ، إذ بلغ (210,15) درجة وبانحراف معياري قدره (19,29) درجة ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة الطالبات (202,45) وبانحراف معياري قدره (15,41) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تم استخراج القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1,06) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ومستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) والجدول (9) يوضح ذلك

جدول (9)

دلالة الفروق في التكيف الاكاديمي على وفق متغير النوع

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة (0,05)
طلاب	200	210,15	19,29	1,06	1,96	غير دالة احصائياً
طالبات	200	202,45	15,41			

ومن الجدول (9) يتضح أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (1,06) هي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في التكيف الاكاديمي وفقاً لمتغير النوع (طلاب - طالبات) ، وهذا يعني أن متغير الجنس لا يؤثر على مستوى التكيف الأكاديمي ويعزى الباحث هذه النتيجة الى عدم وجود فرق في القدرات العقلية بين الجنسين واساليب التربية البيئية او اسلوب التعامل داخل الجامعة كما ان الامكانيات التي توفرها الجامعة لاتفرق بين الجنسين سواء كانوا طلبة او طالبات مما سهل عملية التكيف الاكاديمي لكلا الجنسين .

الهدف الخامس: العلاقة بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

لمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيري البحث الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون واتضح انه يبلغ (-0,511) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

العلاقة الارتباطية بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة معامل الارتباط	العينة
دالة احصائيا	0,05	0,138	- 0,511	400

يتضح من الجدول (10) إن معامل الارتباط بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي معامل ارتباط سلبي دال احصائيا ، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن عينة البحث من طلبة الجامعة المستنصرية كلما ارتفع مستوى الاعياء الانفعالي لدى افراد العينة انخفض مستوى التكيف الاكاديمي لديهم ، ويمكن للباحث تفسير تلك النتيجة في ان الشعور بالاعياء الانفعالي الناتج عن كثرة الاعباء والضغوطات الاكاديمية والاجتماعية كل ذلك يعد مؤشرا لانخفاض مستوى التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .

التوصيات

في ضوء ما جاء في نتائج البحث يمكن للباحث ان يوصي بالاتي :-
1- الاستمرار بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي من اجل ضمان تطور التكيف الاكاديمي وعدم تراجعهم .

2- تشجيع الطلبة على تكوين علاقات صحيحة ومسؤولة مع الاخرين يمكنهم من تأكيد ذاتهم ، وتحقيق طموحاتهم التعليمية لا سيما في ما يتعلق بالتكيف مع الجامعة.

3- على الجامعات العراقية اعداد ندوات وورش عمل لتخفيف حالات الاعياء الانفعالي لدى الافراد في الوسط الاكاديمي

4- الاهتمام بالوسائل الترفيهية والبرامج الاكاديمية التي من شأنها ان تخفف التعب والاعياء الانفعالي الذي يتعرض له طلبة الجامعة

المقترحات

استكمالا لنتائج البحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي :-

1- اجراء دراسات تتعلق بالتكيف الاكاديمي وعلاقته بمتغيرات اخرى كالقلق والتحصيل الدراسي والاحترق النفسي

2- القيام بدراسة عن الاعياء الانفعالي وعلاقته بمتغيرات اخرى كالتوافق النفسي،اتخاذ القرار، تقدير الذات

المصادر العربية والاجنبية

- 1- البدارين ، غالب سلمان وغيث ، سعاد منصور (2013) : الأساليب الوالدية وأساليب الهوية والتكيف الأكاديمي كمتنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الهاشمية ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مج (9) .
- 2- بني خالد ، محمد (2010) : التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت ، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مجلد (24)
- 3- حسن ، محمد علي (1970) : علاقة الوالدية بالطفل وأثرها في جناح الأحداث، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

- 4- دسوقي ، راوية محمود (1992) : الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التكيف النفسي ومفهوم الذات والاكنتاب لدى طلبة الجامعة ،مجلة علم النفس ، السنة (11) ، ع (41).
- 5- عبد الرحمن ، شذى خالص (2015): التمركز حول الذات وعلاقته برتب الهوية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد ، العراق
- 6- عبد الرحمن ، محمد السيد ، 1998 ، دراسات في الصحة النفسية ، الجزء الثاني ، دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة
- 7- العمرية ، صلاح الدين (2004): الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
- 8- عودة ، أحمد سليمان ، 1998 ، القياس والتقويم في العملية التربوية ، المطبعة الوطنية ، عمان .
- 9- فليح ، خالد كاطع (2018) : الفضول المعرفي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة والاعياء الانفعالي لدى معلمي محافظة بغداد ، اطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، بغداد ، العراق
- 10- المجالي ، عرين عبد القادر (2006) : العلاقات بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وبين كل من العزو السببي التحصيلي والتكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي للطلبة الموهوبين والمتفوقين بدولة الإمارات المتحدة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عمان.
- 11- ملحم ، سامر محمد ، 2000 ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- 12- ملكوش ، رياض (2000) : الدعم الاجتماعي والتكيف الطلابي لدى طلبة الجامعة الأردنية ،مجلة دراسات العلوم التربوية ، مج(27) ، ع (1) ، ص132، عمان ، الأردن.
- 13- ميرة ، أمل كاظم (2012) : المناخ الأسري وعلاقته بالتكيف الأكاديمي عند طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، ع (33) ، ص251-257 كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.
- 14- الهابط ، محمد السيد (1980) : *التكيف والصحة النفسية* ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر.
- 15- يونسي ، كريمة (2012) : الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مولود معمري ، كلية العلوم الاجتماعية ، الجزائر.
- 16- Bourassa, D. (2011). Examining self-protection measures guarding adult protective services social workers against compassion fatigue. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(9)
- 17- Feldman, R.(1989): *Adjustment, applying psychology , campy world* , New York, Me Crow – Hill Book Company.
- 18- Hulsheger, U., Alberts, H., Feinholdt, A., & Lang, J. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325
- 19- Kim, H., & Lee, S. (2009). Supervisory communication, burnout, and turnover intention among social workers in health care settings. *Social Work in Health Care*.
- 20- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

- 21- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113
- 22- Reio, Jr., T. G., (1997). Effects of curiosity on socialization-related learning and job performance in adults (Doctoral dissertation.
- 23- Sutherland , S.(1999) : The Macmillan dictionary of Psychology , London17-
- 24- H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Seyle,
- 25- Tinbo, V, (1996) , *Reconstructing the first year of college* , Higher Edu, 25.

The relationship between Emotional fatigues with Academic adaptation (of university students)

Abstract:

The current research aimed to identify

- 1- Emotional fatigue among university students
- 2- Significance of differences in Emotional fatigue among university students at the level (0.05) according to the gender variable (male-female)
- 3- Academic adaptation of university students
- 4- Significance of differences in the academic adaptation of university students at the level (0.05) according to the gender variable (male, female)
- 5- The nature of the relationship between Emotional fatigue and academic adjustment among university students

The research is determined by identifying emotional fatigue and academic adaptation among male and female students of Al-Mustansiriya University. To achieve the research objectives, the researcher used the descriptive correlational approach and using appropriate statistical methods. The research reached the results that the students of Al-Mustansiriya University, the research sample, have emotional fatigue and the presence of statistically significant differences in emotional fatigue. According to the gender variable and in favor of the students, and the results also indicated that the university students enjoy academic adaptation and there are no statistically significant differences according to the gender variable. among university students, and the researcher recommended a set of recommendations and proposals .

Kay words : Emotional fatigue, Academic adaptation, university students.