



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 34 العدد 4 الجزء 1

ISSN : 1816 - 1970

رقم الأيداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ - ١٨١٦

كانون الاول / 2023





مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير / أ.م.د. زكريا عبد أحمد عميري

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. علي عودة محمد الحلفي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. ياسر خلف الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	العراق
- أ.د. أسامة حامد الدليمي	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. ناسو صالح سعيد	مكتب وزير – المكتب الاستشاري	العراق
- أ.د. عدنان ماردي جبر	جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. هيثم أحمد الزبيدي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – قسم علم النفس	العراق
- أ.د. سعدي جاسم عطية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. علي صكر جابر	جامعة القادسية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / علم نفس النمو	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية – الطارمية / علم النفس التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. مصطفى قسيم هيلات	كلية الأميرة عالية الجامعة / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس الاجتماعي	العراق
- أ.د. عبد المهدي صوالحة	جامعة أربد / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الأردن
- أ.م.د. عدنان طلفاح محمد	جامعة سامراء / كلية التربية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس التربوي	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف الغزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. راوية الشربيني	جامعة القاهرة / كلية رياض الأطفال / علم نفس النمو	مصر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. إنعام مجيد عبید الركابي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. علا حسين علوان	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن

مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداءً من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: تاريخ / /

التوقيع : : التاريخ

الأفراد : (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك لعدد واحد
---	----------------------------

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستئلال الإلكتروني على أن لاتزيد درجة الاستئلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنتين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
 - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر .
 - لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
 - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة	أ. م. د إنعام مجيد عبيد الركابي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	28 - 1
2	الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين	م.م. هبه حسين قاسم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	56 - 29
3	التسامح لدى طلبة المرحلة المتوسطة النازحين	أ.د. عبد الرزاق محسن سعود م.م. أثير عبدالجبار محمد الجامعة العراقية/ كلية التربية/ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	108 - 57
4	الدافعية الوالدية لدى عينة من الاساتذة من المتعنين الجدد في الوزارات العراقية	م. م. احمد عباس حسن الذهبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	134 - 109
5	الاحتراق النفسي للكثافة الطلابية لدى المعلمين في المدارس الابتدائية (الحكومية-الاهلية) دراسة مقارنة	أ.م.د. ميسون كريم ضاري وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	158 - 135
6	واقع ثقافة العمل التطوعي في المؤسسات التربوية / دراسة استطلاعية في المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الأولى	أ.م. سلام عبد الجليل الرمضان م. د. وسناء مالو علي النعيمي وزارة التربية - تربية الكرخ الأولى	186 - 159
7	الأداء المهني وعلاقته بالالتزام القيمي لدى رؤساء الأقسام في جامعتي السليمانية ودهوك	أ.د. محمد محيي الدين صادق د. هيرو حمه رشيد بايان جامعة صلاح الدين- كلية التربية / أربيل، اقليم كوردستان، العراق	238 - 187

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
8	اثر التعلم بالاكتشاف لمادة القرآن الكريم والتربية الاسلامية في التحصيل والتفكير الابتكاري لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي	م.م جمال رجب م.م عذراء رشيد الجامعة العراقية/ كلية التربية	270 - 239
9	التقييم الجوهري للذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة	م.د علي محسن سلمان جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات	306 - 271
10	إدارة المعرفة لدى عمداء الكليات الاهلية لمحافظة بغداد من وجهة نظر رؤساء الأقسام	موفق كاظم مهدي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	342 - 307
11	تقنية القناع وآلية التضليل الإعلامي في وسائل التواصل الاجتماعي	أيوب رمضان فتاح أ.د. محمد صبري صالح جامعة دهوك/ كلية العلوم الإنسانية/ قسم الدراما	366 - 343
12	ازمة ريع العمر وعلاقتها بسلوك التعظيم لدى الموظفين	أ. د سناء عيسى محمد الداغستاني د. مروة روضان هاشم الفيلي جامعة بغداد/ كلية الاداب/ قسم علم النفس	420 - 367
13	أثر استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية الدافع المعرفي لدى تلاميذ الصف السادس الأساس في مادة العلوم للجميع	م.م. خليل أبو بكر محمود جامعة صلاح الدين أربيل/ كلية:التربية الأساسية/ قسم العلوم:العامة	460 - 421
14	الأثر السلبي لوسائل الاتصال والإعلام في العملية التربوية	أ.م. عبد الله حسين حسن جامعة بغداد / مركز التعليم المستمر	502 - 461

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
15	الحاجات التدريبية المستقبلية لمدرسي ومدرسات الطلبة المتميزين من وجهة نظرهم على وفق بعض المتغيرات	أ.د. سعدي جاسم عطيه الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية	580 - 503
16	أثر طرق معالجة القيم المتطرفة على تقديرات دالة المعلومات لاختبار الاستدلال المنطقي وفقاً لنظرية المنحنى المميز للفقرة	أ.م.د. لقاء شامل خلف مديرة/ تربية الرصافة الاولى/ وزارة التربية	614 - 581
17	فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الإيجابي في تنمية تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة	م.م. حسنين علي حسين الشرع أ.م. د سناء حسين خلف كلية التربية للعلوم الانسانية - الجامعة ديالى	664 - 615
18	الرعاية الاجتماعية لمرضى الفشل الكلوي/ دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة بغداد	نور الهدى فالح عبود أ.م.د.ميسم ياسين عبيد جامعة بغداد/ كلية التربية/ قسم الاجتماع	696 - 665
19	اثر تزييف الاستجابة المتعمد للمقاييس النفسية في الخصائص القياسية وفقاً لنظرية القياس التقليدية	م.د. بلال طارق حسين علوان جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ العلوم التربوية والنفسية/ قياس وتقويم	728 - 697
20	اثر برنامج ارشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية	أ.م.د أميرة مزهر حميد المديرية العامة لتربية ديالى/ معهد الفنون الجميلة للبنات	764 - 729

التقييم الجوهرى للذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

م.د علي محسن سلمان

جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات

المستخلص:

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التقييم الجوهرى للذات لدى طلبة الجامعة، ومستوى الضغوط النفسية لديهم، وإيجاد العلاقة بين التقييم الجوهرى للذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وتألّفت عينة البحث من (324) طالبا وطالبة من طلبة جامعة تكريت. وتم تطبيق مقياس التقييم الجوهرى للذات من إعداد سعيد (2018) ومقياس الضغوط النفسية لـ طه (2022)، وأظهرت النتائج مستوى متوسطا من التقييم الجوهرى للذات، ومستوى مرتفعا من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وأظهرت علاقة ارتباطية سلبية بين التقييم الجوهرى للذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وعليه أوصى الباحث بضرورة إعداد الطلبة نفسياً واجتماعياً للتفاعل مع البيئات الجديدة المختلفة، ومساعدتهم في القدرة على تكيفهم وجعلها امرا أكثر تقبلا. وإقامة الندوات والحلقات النقاشية للطلبة للتعريف بنظام الحياة الجامعية، وجعل الطلبة قادرين على التكيف مع الحياة الجامعية، وتنمية خصائص المشاركة الاجتماعية وفهم الفروق الفردية بين الطلبة لتنمية تقبلهم الشامل للذات.

الكلمات المفتاحية: التقييم الجوهرى للذات. الضغوط النفسية. طلبة الجامعة

Core Self- Evaluation and its relationship to psychological stress among university students

Dr. Ali Mohsen Salman

University of Tikrit / College of Education for Girls

Abstract:

The study aimed to know the level of intrinsic self-evaluation among university students, determine their level of psychological stress, and find the relationship between intrinsic self-evaluation and psychological stress among university students. The research sample consisted of (324) male and female students from Tikrit University. The intrinsic self-evaluation scale prepared by Saeed (2018) and the psychological stress scale by Taha (2022) were applied. The results showed a moderate level of intrinsic self-evaluation and a high level of psychological stress among university students. It also showed a negative correlation between intrinsic self-evaluation and psychological stress. Among university students. Accordingly, the researcher recommended the need to prepare students psychologically and socially to interact with different new environments, and to help them with the ability to adapt and make them more receptive. Holding seminars and discussions for students to introduce the university system and life and make students able to adapt to university life. Developing the characteristics of social participation and understanding individual differences among students to develop their comprehensive self-acceptance.

مشكلة البحث

خلال السنوات الماضية، سلطت الأبحاث النفسية والتدخلات العلاجية الضوء على أهمية الموارد والقدرات لدى البشر، بدلا من التركيز فقط على أوجه القصور لديهم. مما يسهم في تطوير فهم الافراد لمفهوم التقييم الجوهري للذات، ووصف الشخصية بطريقة أكثر شمولية، لا تتكون من العجز فحسب، بل من نقاط القوة أيضا، ويعد الكشف عن الموارد التي يمتلكها الأفراد بالفعل أمرا مهما أيضا في التدخلات النفسية والاجتماعية، لأن هذه الموارد يمكن استخدامها بفعالية لتحقيق الأهداف وتعزيز التغييرات في الاتجاه المرغوب. وعلى الرغم من أن إدراج أدوات تقييم نقاط القوة والفضائل لدى الافراد إلى جانب فحص وتقييم أوجه القصور لدى الأفراد ليس بالأمر الجديد تماما، إلا أنه تم إهماله إلى حد ما في مجال علم النفس لمدة طويلة (Judge et al., 2002, p. 707).

يعد التقييم الجوهري للذات من الموضوعات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس، لكونه مؤشراً مهما يدل على سلامة البناء النفسي لديه ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها. ويعد التقييم الجوهري للذات أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية وعاملا محددًا لسير آمال حياة الفرد (Proctor, et al 2009;117)، ويعكس التقييم العالي للفرد مدى التوافق النفسي وشعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته، ويشير إلى تقويم أو تقدير الفرد للرضا العام عن حياته التي يعيشها (Desjarlaris، 2005: 121).

وتعد الضغوط النفسية موضوعا ذا أهمية كبيرة، يهتم ويبحث بها الباحثون في مختلف المجالات التربوية النفسية، لما لهذا الموضوع من أثر في الفرد والمؤسسة والإنتاجية والأسرة والمجتمع بشكل عام. والاهتمام بهذا الموضوع يكون من حيث المصادر والأسباب والنتائج وال حلول، ويختلف الأفراد في استجاباتهم للضغوط تبعا لعوامل كثيرة. والضغوط النفسية بمختلف مصادرها موجودة كمتطلب بحياتنا اليومية نتيجة لظروف

داخلية أو خارجية بإرادتنا وسيطرتنا أو خارج إرادتنا وسيطرتنا للأصحاء وغير الأصحاء، ومن الضروري علينا معرفة كيفية التعامل والتكيف معها وتجاوزها لتصبح دافعا وليست معطلا في حياتنا (داوود وحمدى، 1997).

ويتعرض طلبة الجامعة بوصفهم أعضاء في أعلى مؤسسة تعليمية إلى مشقات، مثل تغير نمط الحياة الاجتماعية، وخبرات التحدي التي يفرضها التعليم الجامعي (Schneider، 2016) مثل التكيف مع حياة الحرم الجامعي، والايفاء بالتوقعات الأكاديمية فضلا عن المشكلات الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية. وتمثل هذه الجوانب مظاهر من أحداث الحياة الضاغطة (Henderson et al . 2019).

أهمية البحث

تعد دراسة التقييم الجوهرى للذات وتقديره من الموضوعات المهمة التي ما زالت تولي الاهتمام في البحوث النفسية والشخصية؛ وذلك لأننا نعيش في عصر محفوف بتغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية لها تأثيرها المباشر في الكائن البشري، فتزيد من معدلات الضغط والمشقة والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية، وتثير فيه القلق وعدم الارتياح وتحول دون توافقه السليم فتؤثر تأثيراً جوهرياً في شخصيته، مما يؤدي إلى خلل في أهم مكونات الشخصية، وهو التقييم الجوهرى للذات، وهذا ما يحاول الباحث اماطة اللثام عنه.

تناول التراث السايكولوجي بدراسات عدة الذات، بوصفها مفهوما نفسيا، يتضمن عددا من أساليب السلوك، فضلاً عن ارتباطها بمتغيرات متباينة ومحددات شتى، فهي ترتبط بالعلاقات الشخصية المتنوعة ومدى شعور الفرد بالتوافق إلى جانب تحديد أهدافه الذاتية. كذلك ان مفهوم الذات لا يتسم بالثبات، فهو قابل للتغيير، فالخبرات المتعلمة قد ترفع من معدلاته او تخفضها، فأهم خاصية له من وجهة نظر علم النفس الانساني تتمثل في انه يزداد نموه بزيادة تفاعل الفرد مع المحيطين وتعدد أدواره في الحياة، فعن طريق هذا التفاعل تأخذ شخصيته بالتبلور والاتزان. فتقييم الذات يتبلور من عناصر ايجابية وسلبية

اعتماداً على نوع العلاقة القائمة بين الفرد والمحيط الذي يعيشه إضافة الى مدى نجاحه او فشله بالأدوار الحيوية التي يؤديها (يحيى، 1999: 369). فالفرد الذي يشعر بتقبل الآخرين له يشعر بالأمن ويطور مفهوماً ايجابياً من ذاته، كما يكون بشكل عام اجتماعياً، ومتعاوناً، ومستقراً عاطفياً، ويواجه الحياة بثقة وبدرك نفسه بواقعية في حين أن شعور الفرد بالرفض او النبذ من قبل الآخرين يهدد مشاعر الامن لديه، وتستثار لديه مشاعر العجز والإحباط، ويمكن ان تعيق تفاعله وتوافقه مع الآخرين ومع الحياة، ذلك ان مفهوم الفرد عن ذاته له أهمية بالغة في توافقه في الحاضر والمستقبل (داود وحمدى 2004: 54). وربط (كازن) بين الاكتئاب والتقييم السلبي للذات لدى الفرد؛ إذ يرى أن التقييم السلبي للذات هو أحد المظاهر الأساسية للاكتئاب، كما تم الربط بين تدني تقييم الفرد لذاته وكثير من المشكلات مثل التوتر والانسحاب وتدني التحصيل، فالأشخاص الذين يقيمون ذاتهم تقييماً سلبياً يضعون لأنفسهم أهدافاً منخفضة تؤثر سلباً في تحصيلهم واختياراتهم التربوية والمهنية. ويذكر (هلمس) أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يقدرون أنفسهم تقديرًا مرتفعاً امام الافراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي اقل (احمد، 2008: 54).

وتتجلى أهمية أخرى للبحث الحالي وهي الضغوط النفسية والتي تعد أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي رد فعل للتغيرات التي طرأت على مناحي الحياة كافة ، وهي السبب الرئيس وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف مستوي الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية (عبد المقصود، عثمان، ٢٠٠٧: ١٣) وعلى الرغم من التقدم العلمي والتقني الذي أحرزه الإنسان وما توصل إليه من إكتشافات ومنجزات، ما زال القلق والضغوط النفسية أحد ملامح هذا العصر، فالتقدم المادي لم يؤد إلى زيادة سعادة الإنسان وتمتعته بالصحة النفسية أو شعوره بالأمان والاطمئنان وراحة البال والهدوء (العيسوي، ٢٠٠١: ٧٠).

من هنا تبرز أهمية البحث في الكشف عن العلاقة بين التقييم الجوهري للذات والضغط النفسية، لذلك ارتأى الباحث دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين في مرحلة دراسية، وهي طلبة الجامعة، إذ تعد الجامعة المؤسسة المسؤولة عن اعداد جيل جديد يتمتع بتقييم عال لذاته، وفي ضوء ما سبق يمكن تلخيص مسوغات البحث بما يأتي:

يعد هذا البحث محاولة ميدانية للكشف عن افتراض نظري، طرحه بعض علماء النفس، ويمكن أن تسهم نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسات أخرى في وضع تفسير التقييم الجوهري للذات وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتناولها لمرحلة دراسية مهمة قادرة على تحمل المسؤولية ورسم الصورة المشرقة للوطن.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. مستوى التقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة.
2. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والاختصاص؟
3. مستوى الضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.
4. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والاختصاص؟
5. هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التقييم الجوهري للذات والضغط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة؟

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي على طلبة جامعة تكريت بفرعيها الاقسام (العلمية/ والانسانية) من كلا الجنسين (الذكور/ الإناث) من طلبة الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023/2024).

تحديد المصطلحات

1. التقييم الجوهرى للذات Core self-evaluation

- جودج. (Judge et al., 2003) عرفها: بأنه القيمة الإجمالية التي يضعها الفرد على نفسه كشخص، وتقييم مدى قدرة الفرد على التعامل مع تحديات الحياة وتحقيق الاتزان الوجداني والابتعاد عن النظرة السلبية والتركيز على الجوانب الايجابية للذات.

أما التعريف الإجرائي للتقييم الجوهرى للذات، فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الذي سيجيب على مقياس التقييم الجوهرى للذات، والذي سيعده الباحث.

2. الضغوط النفسية Psychological stress

- لازروس (Lazarus ,1984) وقد عرفها: بأنها العلاقة المضطربة وغير السوية بين الفرد والبيئة، حيث يقيم الفرد بيئته ومطالبها بأنها ترهقه وتتجاوز قدراته وإمكاناته وتهدد سلامته وسعادته.

وفي تعريف آخر يرى Lazarus أن الضغوط ليست المثير ولا الاستجابة، بل هي التفاعل بينهما وقت إدراك الفرد للتهديد، ولذلك فإن الحدث نفسه قد يكون ضاغطا بالنسبة لأحد الأفراد، وليس كذلك بالنسبة لفرد آخر، وأن أي حدث يقتضي تكيفا يقود إلى نوعين من التقييم أحدهما تقييم أولي

لجدية المطلب، والآخر تقييم ثانوي لمدى كفاية الفرد وتوفر موارده واختياراته لمواجهة هذا المطلب.

- ويعرفها (Rice,2000:213): أنها حالة من الشعور بالقلق والتوتر والضييق والانزعاج وعدم الارتياح نتيجة لتعرض الفرد لمواقف ضاغطة داخلية أو خارجية ونتيجة لعدم قدرته على التكيف مع المواقف الضاغطة والشعور بالعجز تجاهها، ويختلف الأفراد في استجاباتهم للضغط حسب طبيعة المثير الضاغط وطبيعة الفرد نفسه، وللضغط أعراض جسدية وسلوكية وانفعالية ومعرفية واجتماعية.

أما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الذي سيجيب على مقياس الضغوط النفسية والذي سيعده الباحث.

الإطار النظري للبحث

أولاً: التقييم الجوهري للذات

تعريف المفهوم:

يعد التقييم الجوهري للذات سمة عالية الترتيب، وقد صاغ هذا المفهوم جودج Judge وزملاؤه سنة ١٩٩٧، ليشير إلى التقييم الأساسي للشخص عن قيمته وكفاءته، ويستند المفهوم على فكرة أن تقييم الأشخاص للعالم الخارجي لا يتأثر فقط بطبيعة هذا العالم والرغبات المتعلقة به، وإنما يتأثر أيضا بآراء الأشخاص حول أنفسهم والآخرين (Kellermanns,.Barnett,.Pearson & Pearson, .2016).

ووفقاً لفريق جودج يؤثر إدراك الشخص لذاته على عمله وحياته؛ فعندما يري الشخص نفسه في سياق إيجابي يشعر بالقيمة والقدرة على مواجهة مختلف المواقف، بينما في حالة رؤيته لنفسه في سياق سلبي يشعر بانخفاض قيمته، وضعف القدرة على

المواجهة. فالتقييم الجوهرى للذات الإيجابي يهين الشخص للقيام بأساليب فعالة لحل المشكلات، فضلا عن القدرة على التفاعل بفاعلية أعلى في المواقف التي تتطلب تحمل المشقة. (Lopez et al, 2009) ويُشار إلى مفهوم التقييم الجوهرى للذات بأربع سمات أساسية هي تقدير الذات، وفاعلية الذات العامة، ووجهة الضبط، والثبات الانفعالي.

وتُعرف السمات المكونة للتقييم الجوهرى للذات وهي سمة تقدير الذات بأنها القيمة التي يضيفها الشخص على نفسه. ويقصد بسمة فاعلية الذات العامة إدراك الشخص بامتلاكه القدرة على التعامل بنجاح مع مشكلات الحياة في حين يُقصد بسمة وجهة الضبط عزو الأشخاص لأسباب الأحداث في حياتهم، فمن يثق في قدرته على التحكم في هذه الأحداث يعد ذا ضبط داخلي، ومن يثق بتأثير عوامل خارجية على الأحداث تتجاوز تحكمه يُصنف ذا ضبط خارجي. وتُعرف السمة الأخيرة وهي الثبات الانفعالي بأنها القدرة على مواجهة المشاعر السلبية مثل الخوف والاكتئاب والعداونية، وتُعد مؤشراً على التكيف الانفعالي (Debicki et al., 2016).

الإطار النظري للمفهوم

قدم جودج وزملاؤه مفهوم التقييم الجوهرى للذات وقام فريق الباحثين بتطبيق ثلاثة مستويات لتحديد سمات متوفرة في التراث يمكن أن تناسب قياس التقييم الجوهرى للذات. وكانت هذه المحكات هي: أن تعكس السمة تقييم الذات وليس وصفها، وأن تكون دور أحداث الحياة الضاغطة والاتجاه نحو المخاطرة الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهرى = قريبة من سمات المصدر وليس سمات السطح التي حددها كاتل، Cattell، وأن تكون من السمات الأساسية في المجال وليست من السمات الثانوية (Srivastava et al., 2010). وبناءً على هذه المحكات، حدد فريق جودج أربع سمات لقياس التقييم الجوهرى للذات هي: تقدير الذات، وفاعلية الذات العامة، ووجهة الضبط، والثبات الانفعالي (Rosopa et al., 2019). وتدعم هذه السمات ارتفاع الدافعية للتعامل مع التحديات ومواجهة المواقف الصعبة؛ حيث تتيح الشعور بالأمان من خلال سمة الثبات الانفعالي،

وانخفاض التأثير بالإحباط من خلال الإحساس بفاعلية الذات، والاعتقاد في التأثير على مجريات الأمور بسبب الضبط الداخلي، والثقة في نجاح المحاولات المبذولة في المجال المهني وهو ما يعززه التقدير المرتفع للذات (Vanwing & de Greef, 2017) .

إحدى الآليات النفسية التي قد تربط التقييمات الذاتية الأساسية هي الطريقة التي يختار بها الأشخاص الأهداف. وتشير مجموعة من الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يختارون أهدافاً تتوافق مع مثُلهم واهتماماتهم وقيمهم هم أكثر سعادة من أولئك الذين يسعون لتحقيق أهداف لأسباب أخرى (على سبيل المثال، خارجية أو دفاعية) (Sheldon & Elliot, 1998). بالإضافة إلى ذلك، وجد العديد من الباحثين (Elliot & Sheldon, 1997; Elliot, Sheldon, & Church, 1998) أن الأشخاص الذين ينظرون إلى أنفسهم بشكل إيجابي (أي احترام الذات العالي، والعصابية المنخفضة) يميلون إلى تحقيق أهداف متوافقة مع أنفسهم إلى حد أكبر. من الأشخاص الذين لديهم نظرة سلبية لأنفسهم. على أساس هذا البحث، اقترح Judge and Larsen (2001) أن الأفراد الإيجابيين قد يكونون أكثر عرضة لاستحضار ومتابعة أهداف العمل المنهجية (أي الأهداف التي تتطوي على التحرك نحو نتيجة أو حالة إيجابية) (Elliot et al., 1997) أو الإنجاز من خلال تحقيق الطموحات (Shah & Higgins, 2001). في المقابل، وجد بأن الأفراد السلبيين يجب أن يكونوا أكثر عرضة لمتابعة أهداف التجنب أو الوقاية (الأهداف التي تتطوي على الابتعاد عن نتيجة أو حالة سلبية أو تجنب نتيجة سلبية، وبالتالي فإن إحدى الآليات التي قد تربط التقييمات الذاتية الأساسية (الاحترام الذاتي الإيجابي) هي الدافع الكامن وراء السعي وراء الهدف بحيث من المرجح أن تؤدي أهداف النهج إلى الرضا، ومن المرجح أن تؤدي أهداف التجنب إلى عدم الرضا (Roberson, 1990).

النظريات التي فسرت التقييم الجوهري للذات

1- نموذج التقييم الجوهري للذات (Judge, et, al, 1997): وفقا لجودج وآخرين (Judge, et, al, 1997) فإن المفهوم الأساسي للتقييمات الذاتية هو سمة ذات ترتيب أعلى تمثل التقييمات الأساسية التي يجريها الأشخاص عن أنفسهم وجدارتهم وكفاءتهم وإمكاناتهم. في نظرية التقييم الذاتي الأساسية، تتم الإشارة إلى المفهوم الأساسي من خلال أربع سمات: (تقدير الذات، وفاعلية الذات العامة، والاتزان الوجداني، وجهة الضبط الداخلي). ويمكن تعريف تقدير الذات على أنه القيمة الإجمالية التي يضعها الفرد على نفسه كشخص (Harter, 1999). وأما فاعلية الذاتي العامة فهي تقييم لمدى قدرة الفرد على التعامل مع تحديات الحياة (Locke, McClear, & Knight, 1996). والاتزان الوجداني هو الابتعاد عن النظرة السلبية والتركيز على الجوانب الايجابية للذات (Watson, 2000). وأخيراً، تهتم وجهة الضبط الداخلي بوصفها مركز السيطرة بالمعتقدات المتعلقة بأسباب الأحداث في حياة الفرد، ويكون المركز داخلياً عندما يرى الأفراد أن النتائج متوقعة على سلوكهم (Rotter, 1996).

عند النظر في العلاقات بين هذه السمات، تجدر الإشارة إلى أن تقدير الذات، ومركز السيطرة، والعصابية هي مفاهيم الشخصية الأكثر دراسة على نطاق واسع في علم النفس. وعلى الرغم من بروز هذه السمات، وبعض الروابط الواضحة فيما بينها، فإن القليل من الأبحاث قد شملت أكثر من سمة أساسية واحدة. في الآونة الأخيرة، في التحليل الأكثر شمولاً للسمات حتى الآن، وجد Judge, Erez, Bono, and Thoresen (2002) أنه يمكن استخلاص عامل التقييم الجوهري الذاتي الأساسي الشامل من الارتباطات بين المكونات الأربعة، وأن هذا العامل المشترك للتقييمات الذاتية يمكن استخلاصه من الارتباطات بين السمات الأربع. وكان العامل مؤشراً إيجابياً مهماً للرضا عن الحياة، ومؤشراً سلبياً

للضغوط النفسية والتوتر والاكتئاب. بالإضافة الى ذلك، وجد جودج، إيريز، وآخرون، أن السمات الأساسية الفردية كانت مرتبطة بشكل كبير، وعرضت أنماطاً متشابهة تماماً من الارتباطات مع المتغيرات الأخرى، وفشلت في إضافة صلاحية إضافية تتجاوز العامل الأساسي المشترك. إن فشل السمات الأساسية الفردية في إضافة صلاحية إضافية تتجاوز العامل الأساسي المشترك يوفر دعماً لصحة مفهوم التقييمات الذاتية الأساسية، مما يشير إلى أن التباين المنسوب إلى كل سمة أساسية فردية أقل أهمية من التباين المشترك بين هذه السمات.

في محاولة لشرح العلاقة بين التقييمات الذاتية الجوهرية والضغوط وجد أن الارتباط تم بواسطة تصورات خصائص الوظيفة الجوهرية. على سبيل المثال، كان الأفراد الذين لديهم احترام إيجابي لذاتهم أكثر ميلاً إلى إدراك وظائفهم وخلوهم من أي أعراض الضغوط النفسية على أنها مثيرة للاهتمام ومهمة ومستقلة مقارنة بالأفراد ذوي احترام الذات السلبي. التوسع في هذا التفسير أوضح جودج وآخرون (2002) أن الأفراد الذين يتمتعون باحترام الذات الإيجابي، والذي تم قياسه في مرحلة الطفولة المبكرة، لم ينظروا إلى وظائفهم على أنها أكثر إرضاءً بشكل جوهري فحسب، بل كانوا أيضاً أكثر عرضة لشغل وظائف أكثر تعقيداً. وفي المقابل ارتبط اختيار وظائف أكثر تعقيداً بزيادة مستويات الرضا الوظيفي. وهكذا قدمت هذه الدراسة تفسيرات إدراكية وسلوكية للارتباط بين التقييمات الذاتية الأساسية والضغوط النفسية. (Judge, Erez, Bono, 2002)

ثانياً: الضغوط النفسية Psychological stress

تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة؛ حيث أصبحت جزءاً من الحياة اليومية، مما يحتم علينا التعرف على أسبابها، وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها. وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن (٨٠٪) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (٥٠٪) من مشكلات المرضى المراجعين

للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي. فالضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته وتسبب له ضعفا (أبو سعد، ٢٠٠٩).

تعريف الضغط النفسي

لا يوجد تعريف محدد للضغط النفسي؛ وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، وغالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وقد عرف الضغط النفسي بتعريفات عدة أهمها الآتي.

الضغط النفسي: هو العملية التي تشمل أحداثا ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية وانفعالية (Gregory, Burroughs, 1989). وعرف ماكغراث Mcgrath الضغط النفسي بأنها حالة تحدث عندما يتوقع الفرد خطرا من البيئة، ويجعله ذلك يزيد من استخدام قدراته وإمكاناته الذاتية (Koslowsky, 1998). وأشار كانون Canon مؤسس مفهوم الضغط النفسي في جامعة هارفرد - إلى أن كثير من التغيرات النفسية سببها الضغوطات، وأن استجابة الإنسان لأي خطر تكون إما بالقتال أو بالهروب، وأن هذه الاستجابات تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية في الجهاز العصبي السمبثاوي، فإثارة هذا الجهاز نتيجة للضغط النفسي سوف تؤدي إلى زيادة في نشاط غدة الأدرينالين، وزيادة ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وسرعة في التنفس، وزيادة في كميات العرق (2002 Arden،

مصادر الضغط النفسي في المجال الدراسي

الضغوط النفسية لا تنشأ من فراغ بل هناك دائما ظروف ومواقف، تعد مصادر ضاغطة تكون عوامل في حدوثها. وهذا ما دفع العلماء إلى دراسة مصادرها والعوامل المؤثرة فيها، وذلك بهدف فهمها والتنبؤ بها، وبالتالي التحكم في شدتها والسيطرة عليها. لكن مع الإشارة إلى أن الدراسات تشير إلى أن الضغوط النفسية في بعض جوانبها تعد

مقبولة ومطلوبة، فهي بمثابة عنصر مجدد للطاقة الإنسانية، وبدونها تصبح الحياة بدون معنى. وأن قدرا من الضغوط مطلوب وضروري للاستمرار في حالة تيقظ ونشاط. (عسليّة، 2005: 27) ونظرا لأن الضغوط النفسية تتنوع وتتعدد باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات؛ فقد نجم عن ذلك عدة تصنيفات للضغوط حسب أسس مختلفة، رغم تداخلها، ومن هذه الأسس:

1. من حيث مرتباتها إلى ضغوط بناءة إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية).
2. من حيث الاستمرار، تصنف إلى: مستمرة ومتقطعة.
3. من حيث المنشأ، وتصنف إلى ضغوط داخلية في مقابل ضغوط خارجية.
4. من حيث المكان الذي تحدث فيه: في المنزل أو العمل أو المدرسة ...
5. من حيث عدد المتأثرين بها، وتصنف إلى ضغوط عامة في مقابل ضغوط خاصة.
6. من حيث شدتها، ويمكن أن تصنف إلى خفيفة ومعتدلة وحادة.
7. من حيث المجال الذي تحدث فيه، أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو التعليمي. (يوسف، 2006، 15)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1- نظرية هانز سيللي:

يعد هانز سيللي من أوائل الباحثين الذين تعرضوا لدراسة الضغوط من الناحية البيولوجية وتأثيرها على الكائن الحي وعرفها بأنها استجابة الجسم غير المحددة لأي مطلب يفرض (عطية، ٢٠١٠: ٦٠). وقد بين هانز سيللي أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

- المرحلة الأولى: استجابة الإنذار Alarm Response:

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع ضغط الدم فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

- المرحلة الثانية: المقاومة Resistance:

إذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعد هذه المرحلة مهمة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية. المرحلة الثالثة: الإنهاك Exhaustion فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لمدة أطول، فإنه سوف يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تتهاور الدفعات الهرمونية وتتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت (النوايسة، 2013: 32).

2- نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus، & Folkman:

أشار الباحثان لازاروس وفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاثة مكونات لضغط هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب ؛ حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة، ويرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له، فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا؟ وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط ، أما عملية التقييم الثانوي: فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط ؛ أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتتقسم على نوعين هما: مصادر شخصية: تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد، ومصادر بيئية ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية (عبيد، ٢٠٠٨).

اجراءات البحث

مجتمع البحث

ويقصد به جميع افراد عينة الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، 2000: 219). وقد تحدد البحث الحالي في طلبة جامعة تكريت بفرعيها (العلمي، والانساني) من كلا الجنسين (الذكور، الاناث) في محافظة صلاح الدين للعام الدراسي (2023 / 2024) من طلبة الدراسة الصباحية.

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (324) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة من الاختصاصين العلمي والأدبي، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (1)

توزع أفراد العينة

النسبة المئوية	العدد	التصنيف
58.02	188	ذكور
41.98	136	أناث
54.01	175	علمي
45.99	149	ادبي

الخصائص السيكمترية للمقاييس:

أ. مقياس التقييم الجوهري للذات: تأكد الباحث من الخصائص السيكمترية من خلال التأكد من صدق المقياس (صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي)

وثبات المقياس (ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وثبات الإعادة) كما سيوضح لاحقاً:

أولاً: **صدق المقياس**: تم التأكد من صدق المقياس بطرائق عدة وهي:

1. **صدق المحكمين**: عرض الباحث مقياس التقييم الجوهري للذات على عشرة محكمين مختصين في المجال النفسي والتربوي في جامعتي تكريت، وبغداد وللتأكد من سلامة صياغتها اللغوية ووضح عبارتها ومناسبتها للعينة المدروسة تم تعديل بعض فقرات المقياس، وكانت نسبة اتفاق المحكمين (100%) على ملائمة فقرات المقياس التقييم الجوهري للذات والذي يعد مؤشراً لتحقيق صدق المحكمين.

2. **صدق الاتساق الداخلي**: تأكد الباحث من هذا الافتراض من خلال دراسة العلاقة بين المفردة والدرجة الكلية للبعد، ودراسة ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون وذلك باستعانة ببرنامج **SPSS**، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (2)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد لمقياس التقييم الجوهري للذات

البعد 2			البعد 1		
بالدرجة الكلية	بالبعد	الفقرة	بالدرجة الكلية	بالبعد	الفقرة
**0.540	**0.560	1	**0.578	**0.590	1
**0.523	**0.516	2	**0.537	**0.566	2
**0.516	**0.527	3	**0.579	**0.573	3
**0.563	**0.575	4	**0.578	**0.508	4
**0.568	**0.555	5	**0.582	**0.567	5
**0.545	**0.593	6	**0.577	**0.506	6



**0.556	**0.593	7	**0.520	**0.593	7
**0.583	**0.564	8	**0.572	**0.579	8
**0.534	**0.561	9	**0.540	**0.557	9
**0.500	**0.591	10	**0.599	**0.516	10
**0.562	**0.591	11	**0.568	**0.530	11
**0.506	**0.543	12	**0.599	**0.513	12
**0.513	**0.554	13	**0.501	**0.556	13
البعد 4			البعد 3		
بالدرجة الكلية	بالبعد	الفقرة	بالدرجة الكلية	بالبعد	الفقرة
**0.562	**0.591	1	**0.522	**0.556	1
**0.551	**0.513	2	**0.579	**0.543	2
**0.521	**0.581	3	**0.593	**0.543	3
**0.544	**0.537	4	**0.593	**0.533	4
**0.523	**0.508	5	**0.539	**0.503	5
**0.574	**0.560	6	**0.517	**0.572	6
**0.576	**0.594	7	**0.537	**0.590	7
**0.583	**0.584	8	**0.504	**0.539	8
**0.520	**0.569	9	**0.547	**0.548	9
**0.507	**0.531	10	**0.513	**0.507	10
**0.511	**0.503	11	**0.510	**0.554	11
**0.523	**0.550	12	**0.576	**0.531	12
**0.562	**0.591	13	**0.549	**0.525	13

من الجدول السابق نلاحظ أن قيم معامل الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

ثانياً: ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وثبات الاعداد، وذلك باستعمال برنامج spss حيث لخص الباحث النتائج بالجدول التالي:

الجدول (3)

قيم معاملات ثبات مقياس التقييم الجوهري للذات

الذات	قيمه
ألفا كرونباخ	0.846
التجزئة النصفية	0.874
الاعداد	0.921

من الجدول السابق نلاحظ أن قيم معاملات الثبات مرتفعة وهي مؤشرات جيدة للثبات.

ب. مقياس الضغوط النفسية: قام الباحث بالتأكد من الخصائص السيكومترية من

خلال التأكد من صدق المقياس وثبات المقياس كما سيوضح لاحقاً:

أولاً: صدق المقياس: تم التأكد من صدق المقياس بطرائق عدة وهي:

1- صدق المحكمين: عرض الباحث مقياس الضغوط النفسية على عشرة محكمين

مختصين في المجال النفسي والتربوي في جامعتي تكريت، وبغداد، وللتأكد من

سلامة صياغتها اللغوية ووضح عبارتها ومناسبتها للعينة المدروسة تم تعديل

بعض فقرات المقياس وكانت نسبة اتفاق المحكمين (90%) على ملائمة فقرات

المقياس الضغوط النفسية والذي يعد مؤشراً لتحقيق صدق المحكمين.

2- صدق الاتساق الداخلي: تأكد الباحث من هذا الافتراض من خلال دراسة

العلاقة بين المفردة والدرجة الكلية للبعد ودراسة علاقة المفردة بالدرجة الكلية

للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون وذلك باستعانة ببرنامج SPSS،

والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (4)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

بعد 5		بعد 4		بعد 3		بعد 2		بعد 1		
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	
**0.527	1	**0.572	1	**0.543	1	**0.580	1	**0.527	1	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للفقرة
**0.570	2	**0.576	2	**0.580	2	**0.518	2	**0.570	2	
**0.573	3	**0.538	3	**0.575	3	**0.577	3	**0.573	3	
**0.549	4	**0.576	4	**0.569	4	**0.570	4	**0.549	4	
**0.576	5	**0.555	5	**0.550	5	**0.547	5	**0.576	5	
**0.589	6	**0.586	6	**0.523	6	**0.540	6	**0.589	6	
**0.553	7	**0.589	7	**0.598	7	**0.506	7	**0.553	7	
**0.504	8	**0.564	8	**0.573	8	**0.527	8	**0.504	8	
**0.598	9	**0.583	9	**0.530	9	**0.589	9	**0.598	9	
**0.519	10	-----	10	-----	10	**0.558	10	**0.519	10	
**0.575	1	**0.580	1	**0.572	1	**0.525	1	**0.575	1	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للفقرة
**0.522	2	**0.569	2	**0.591	2	**0.532	2	**0.522	2	
**0.546	3	**0.508	3	**0.585	3	**0.541	3	**0.546	3	
**0.506	4	**0.524	4	**0.587	4	**0.540	4	**0.506	4	
**0.556	5	**0.570	5	**0.546	5	**0.590	5	**0.56	5	
**0.588	6	**0.596	6	**0.582	6	**0.571	6	**0.88	6	
**0.574	7	**0.567	7	**0.523	7	**0.522	7	**0.74	7	
**0.513	8	**0.587	8	**0.530	8	**0.532	8	**0.513	8	
**0.574	9	**0.544	9	**0.500	9	**0.542	9	**0.574	9	
**0.505	10	-----	10	-----	10	**0.545	10	**0.505	10	

من الجدول السابق نلاحظ أن قيم معامل الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01)، وهو مؤشر على اتساق البيانات.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية من خلال حساب ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وثبات الإعادة، وذلك باستعمال برنامج spss حيث لخص الباحث النتائج بالجدول التالي:

الجدول (5)

قيم معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

القيمت	الثبات
0.825	ألفا كرونباخ
0.885	التجزئة النصفية
0.918	الإعادة

من الجدول السابق نلاحظ أن قيم معاملات الثبات مرتفعة وهي مؤشرات جيدة للثبات.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف البحث:

1. معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation.
2. معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية.
3. اختبارات للعينة الواحدة one sample t test.
4. اختبارات للعينات المستقلة independent sample t test.

الإجابة على تساؤلات البحث:

التساؤل الأول: ما مستوى التقييم الجوهري للذات لدى طلاب الجامعة؟
للإجابة عن التساؤل التالي درس الباحث دلالة الفروق في التقييم الجوهري للذات لدى طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي التقييم الجوهري للذات لدى طلاب الجامعة (149.431) بانحراف معياري (4.554) للأفراد، كما تم استخدام اختبار ت للعينات الواحدة one sample t test، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

الجدول (6)

مستوى التقييم الجوهري للذات لدى عينة الدراسة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.97	25.964	323	156	4.554	149.43 1	32 4

من الجدول السابق نلاحظ أن القيمة المحسوبة (25.964) لاختبار ت للعينات الواحدة أكبر من قيمتها الجدولية (1.97) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (323)، ومنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التقييم الجوهري للذات لدى طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي، مما يعني أن التقييم الجوهري للذات لدى طلاب الجامعة أخفض من المتوسط. وقد أشارت الدراسات في هذا السياق إلى أن الأشخاص ذوي التقييم الجوهري للذات المنخفض يظهرون مستويات مرتفعة في الضغوط النفسية، بسبب طريقة تفسيرهم للبيئة المهنية؛ حيث يدركون الكثير من الضغوط، ولا يستخدمون لهذا استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية (Kammryer-Mueller&Judge،2011). وقد وجد أيضاً أن الأشخاص الذين لديهم مستوى منخفض في التقييم الجوهري للذات لا يندمجون في مهام أكثر تعقيداً، وأن هذا الاندماج يرتبط بارتفاع درجة رضاهم عن عملهم التي يمارسونها)

(Srivastava et al. 2010)، كما يميلون إلى وضع أهداف أكثر تحدياً والتزاماً. واتساقاً مع هذه النتائج، يرتبط التقييم الجوهري للذات إيجاباً بالرضا والنجاح المهني (2017 Bara et al.)، وبالدايفية المهنية (Lopez et al.، 2019). وتدعم هذه النتائج في مجملها دور هذا المفهوم في دافعية السلوك، حيث يؤدي زيادة اعتقاد الشخص في قدراته وكفاءته إلى زيادة دافعيته لإنجاز مهام أكثر تحدياً (Rosopa et al.، 2019).

التساؤل الثاني: هل توج فروق ذات دلالة إحصائية في التقييم الجوهري للذات لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس والاختصاص؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدافعية المدرسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس (ذكور، إناث)، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التقييم الجوهري للذات لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً للاختصاص (علمي، انساني)، وذلك باستعمال اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample T Test باستخدام برنامج spss، ولخص الباحث النتائج بالجدول التالي:

الجدول (7)

**دلالة الفروق في التقييم الجوهري للذات لدى عينة من طلاب المرحلة
الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس الاختصاص**

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التصنيف	
دالة	1.97	322	27.368	3.123	144.321	188	ذكور	الجنس
				3.451	154.541	136	أناث	
دالة	1.97	322	7.623	4.132	147.892	175	علمي	الاختصاص
				3.123	150.97	149	ادبي	

من الجدول السابق نلاحظ أن:

1. قيمة ت المحسوبة (27.368) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.97) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (322) لاختبار ت للعينة المستقلة لاختبار دلالة الفروق في التقييم الجوهرى للذات لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ومنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التقييم الجوهرى للذات لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس ولصالح الذكور. يفسر الباحث وجود هذه الفروق في درجة التقييم الجوهرى للذات بين الجنسين ولصالح الذكور كون طبيعة المجتمع وما يفرضه عليهم ان يكونوا قدوة اجتماعية وكذلك توفر لديهم فرصة اكبر من الاناث في التواصل والتفاعل الاجتماعي، وهذا يتفق مع اراء العالم روجرز حيث ان التقييم الإيجابي للذات هو حصيلة الخبرات الإيجابية المعززة لسلوك الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين.

2. قيمة ت المحسوبة (7.623) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.97) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (322) لاختبار ت للعينة المستقلة لاختبار دلالة الفروق في التقييم الجوهرى للذات لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الاختصاص، ومنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التقييم الجوهرى للذات لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الاختصاص ولصالح العلمي.

التساؤل الثالث: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة؟

للإجابة عن التساؤل التالي قام الباحث بدراسة دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة (157.43) بانحراف معياري (4.261) للأفراد، كما تم استخدام اختبار ت للعينة الواحدة one sample t test، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

الجدول (8)

مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد
	الجدولية	المحسوبة					
دال	1.97	56.733	323	144	4.261	157.43	324

من الجدول السابق نلاحظ أن القيمة المحسوبة (56.733) لاختبار ت للعينه الواحدة أكبر من قيمة ت الجدولية (1.97) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (323)، ومنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي ولصالح متوسط العينة، مما يعني أن الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة أعلى من المتوسط. من خلال هذه النتيجة نستدل على ان عينة طلبة الجامعة يواجهون في الوقت الحاضر ضغوطاً بدرجة كبيرة وواسعة الانتشار في مجالات حياتهم. وهذه نتيجة منطقية بسبب الظروف الاستثنائية التي يمر بها المجتمع العراقي وطلبة الجامعة جزءاً منه، حيث فرضت عليهم أنواع مختلفة من (الضغوط الامنية والاقتصادية والدراسية والاسرية والاجتماعية). وبما ان الطلبة في هذه المرحلة العمرية لديهم حساسية مفرطة، فإنه من غير الواقعي تجاهلهم للظروف القاسية التي تشكل البيئة الخصبة لنشوء ضغوطاتهم النفسية، وفي هذا الصدد يشير لازاروس (Lazarus) في نظريته " الى أن العلاقة بين الفرد وبيئته التي يقيم فيها اذا كانت في حالة ضغط مستمر ، تصبح مرهقة وتتعدى قدرته على التكيف وتعرضه للتهديد والخطر (٢٥١ : ١٩٨١ : Green).

التساؤل الرابع: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس والاختصاص؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً للجنس (ذكور، إناث)، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً للاختصاص (علمي، أدبي)، وذلك باستعمال اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample T Test باستخدام برنامج spss، ولخص الباحث النتائج بالجدول التالي:

الجدول (9)

دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من الجامعة تبعاً لمتغير الجنس
الاختصاص

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التصنيف	
دالة	1.97	322	4.565	3.123	158.231	188	ذكور	الجنس
				3.113	156.629	136	أناث	
دالة	1.97	322	13.720	3.298	159.911	175	علمي	الاختصاص
				3.198	154.949	149	ادبي	

من الجدول السابق نلاحظ أن:

1. قيمة ت المحسوبة (4.565) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.97) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (322) لاختبار ت للعينات المستقلة لاختبار

دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ومنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للجنس ولصالح الذكور. نستدل من هذا الجدول على ان الطلبة الذكور لديهم معاناة أكبر من الاناث في الضغوط النفسية. وتفسير ذلك ان عوامل التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي منحت للذكور فرصاً أكبر في التعامل مع مجالات الحياة الواسعة وتؤدي أدوار اجتماعية متنوعة وتحملهم لمسؤوليات أكبر في الحراك الاجتماعي والتعامل مع البيئة أكثر من الاناث، ونتيجة لذلك فهم في مواجهة مستمرة مع احداث الحياة الضاغطة ومؤثراتها الاقتصادية والاجتماعية والأمنية، فالضغوط النفسية بطبيعتها محصلة للتفاعل بين الفرد وبيئته.

2. قيمة ت المحسوبة (0.181) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.97) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (322) لاختبار ت للعينة المستقلة لاختبار دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الاختصاص، ومنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الاختصاص ولصالح الاختصاص العلمي. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن من الممكن ان تكون بسبب حجم الضغوط الاكاديمية التي تواجه الطلبة من ذوي التخصص العلمي كونهم يحتاجون الى مجهود عال في سبيل تحقيق التفوق الدراسي.

التساؤل الخامس: هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التقييم الجوهري للذات والضغط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بدراسة شدة العلاقة بين التقييم الجوهري للذات والضغط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation وذلك بالاستعانة ببرنامج SPSS، حيث أظهرت النتائج:

الجدول (10)

معامل الارتباط ودلالته

قيمة معامل الارتباط	-0.652**
قيمة الدلالة	0.000
العدد	324

من الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التقييم الجوهري للذات والضغط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة سالبة أي عكسية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01) أي كلما زادت الضغوط النفسية انخفضت التقييم الجوهري للذات ، وكلما انخفضت الضغوط النفسية زادت التقييم الجوهري للذات . دعمت نتائج الدراسة الفرض المطروح، حيث ارتبط التقييم الجوهري للذات ارتباطاً سالباً مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وتتفق العلاقة السالبة بين التقييم الجوهري للذات والضغط النفسية مع الدراسات السابقة سواء التي أكدت العلاقة السالبة المباشرة بين المتغيرين (Zuo et al., 2020)، أم التي توصلت إلى ما يدعم هذه العلاقة، مثل الارتباط السالب بين التقييم الجوهري للذات الضغوط الاكاديمية (Rey, 2015 & Extremera).

التوصيات

- 1- إعداد الطلبة نفسياً واجتماعياً للتفاعل مع البيئات الجديدة المختلفة، ومساعدتهم في القدرة على تكيفهم وجعلها امراً أكثر تقبلاً.
- 2- إقامة الندوات والحلقات النقاشية لطلبة المرحلة الأولى للتعريف بنظام والحياة الجامعية وجعل الطلبة قادرين على التكيف مع الحياة الجامعية.
- 3- تشجيع الباحثين من طلبة الدراسات العليا على بناء برامج في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي من جل تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى الطلبة.
- 4- الاهتمام بهوايات ومواهب الطلبة وتطويرها من خلال الاستعانة بالتكنولوجيا الحديثة مما يمهّد تحقيق التوافق والاندماج مع البيئة الجديدة للطلاب.
- 5- تنمية خصائص المشاركة الاجتماعية وفهم الفروق الفردية بين الطلبة لتنمية تقبلهم الشامل للذات.

المقترحات

- 1- دراسة مدى تأثير التقييم الجوهري للذات في الاستقرار العاطفي لعينة من طلبة الجامعة.
- 2- دراسة العلاقة بين التقييم الجوهري للذات والرضا الوظيفي لدى عينة من الموظفين من ثقافات مختلفة.
- 3- التقييم الجوهري للذات وعلاقته بأنماط التفكير.
- 4- اجراء دراسة العلاقة بين التقييم الجوهري للذات وعلاقته بمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطلبة.
- 5- دراسة أسباب ارتفاع الضغوط النفسية لدى الطلبة بمستويات متعددة.
- 6- اجراء برنامج ارشاد يعتمد على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

7- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية لعينة من طلبة الجامعة.

المصادر العربية:

- أبو اسعد، أحمد (2009): الارشاد الزواجي الأسري، دار الشروق، الأردن.
- احمد، بلقيس (2008): علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان.
- داود، نسيمة، وحمدى، نزية (1997): العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، مجلة العلوم والتربية، المجلد 24، العدد 2.
- سعيد، شيرين (2018): التقييم الجوهرى للذات كمعدل للعلاقة بين الضغوط العمل المدركة والرضا الوظيفي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القاهرة، كلية الآداب.
- طه، أنجي احمد محي الدين (2022): الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعه عين الشمس.
- عبد المقصود، امانى، وعثمان، تهاني (2007): الضغوط النفسية والاسرية الآساب والعلاج، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عسلى، محمد إبراهيم (2005): الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، كلية التربية جامعة الأقصى.
- عطية، محمود (2010): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- العيسوي، عبد الرحمن احمد (1992): علم النفس الإكلينيكي، الدار الجامعية، الإسكندرية.
- ملحم، سامي (200): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- يحيى، سلام عبد الحميد (1999): علم النفس الاجتماعي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر.
- يوسف، جمعة سيد (2006): إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.

المصادر الاجنبية:

- Arden, J. (2002). Surviving Job Stress: How to Overcome Workday Pressures. USA: Career Press, Incorporated , Retrieved in January, 20, 2012
- Debicki, B. J., Kellermanns, F. W., Barnett, T., Pearson, A. W., & Pearson, R. A. (2016). Beyond the Big five: The mediating role of goal orientation in the relationship between core self- evaluations and academic performance. The International Journal of Management Education, 14, 273-285.
- Debicki, B. J., Kellermanns, F. W., Barnett, T., Pearson, A. W., & Pearson, R. A. (2016). Beyond the Big five: The mediating role of goal orientation in the relationship between

- core self-evaluations and academic performance. The International Journal of Management Education,14,273-285.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective.
 - Henderson, N. A., Palmer, C. A., & Thomas, A. (2019). Life stress,sense of belonging and sleep in American Indian. Journal of National Sleep Foundation,5,352-358.
 - Judge, T. A., & Kammeyer-Mueller, J. D. (2011). Implications of core self- evaluations for a changing organizational context. Human Resource Management Review,21,331-341.
 - Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? Journal of Personality and Social Psychology, 83, 693–710.
 - Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The core self-evaluation scale: development of a measure. Personnel Psychology, 56, 303–331. doi:10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.
 - Judge, T.A., Locke, E.A., & Durham, C.C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. In B. Staw (Ed.), Research In Organizational Behavior (Vol.19) (pp. 151-188). Annual Series of Analytical

- Essays and Critical Reviews. Greenwich, Conn. and London: JAI Press.
- Lazarus .R.S (1999) stress and emotion: A new synthesis. New York. Spring.
 - Locke, E. A., McClear, K., & Knight, D. (1996). Self-esteem and work. International Review of Industrial and Organizational Psychology, 11,1–32.
 - Lopez, Y. P., Dohrn, S., & Posig, M. (2019). The effect of abusive leadership by coaches on division I student-athletes' performance: The moderating role of core self-evaluations. Sport Management Review. <https://doi.org/10.1016/j.smr.07.001>
 - Rey, L., & Extremera, N. (2015). Core self-evaluations, perceived stress and life satisfaction in Spanish young and middle-aged adults: An examination of mediation and moderation effects. Soc Indic Res, 120, 515–524.
 - Rice, P. (2000). Stress and Health. 4th Edition, Cengage Learning.
 - Rosopa, P. J., McIntyre, A. L., Fairbanks, I. N., & D'Souza, K. B. (2019). Benuto (Eds.), Handbook of adolescent health psychology (pp.13-30).Springer science.

- Rosopa, P. J., McIntyre, A. L., Fairbanks, I. N., & D'Souza, K. B. (2019). Benuto (Eds.), Handbook of adolescent health psychology (pp.13-30).Springer science.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80 (1, Whole No. 609).
- Schneider, K.R., Elhai, J.D., & Gray M.J. (2016)coping style predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college student reporting a traumatic loss , Journal of counseling psychology , 54, 344-350.
- Shah, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory concerns and appraisal efficiency: The general impact of promotion and prevention. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 693–705.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. Personality and Social Psychology Bulletin, 24, 546 –557.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. Journal of Per-sonality and Social Psychology, 76, 482– 497.

- Srivastava, A., Locke, E. A., Judge, T. A., & Adams, J. W. (2010). Core self-evaluations as causes of satisfaction: The mediating role of seeking task complexity. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 255-265
- Srivastava, A., Locke, E. A., Judge, T. A., & Adams, J. W. (2010). Core self-evaluations as causes of satisfaction: The mediating role of seeking task complexity. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 255-265.
- Sternberg & J. Kolligan, Jr. (Eds.), *Competence considered* (pp. 67–97). New Haven, CT: Yale University Press.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford Press. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole No. 609).
- Zuo, B., Zhang, X., Wen, F., & Zhao. Y., (2020). The influence of stressful life events on depression among Chinese university students: Multiple mediating roles of fatalism and core self-evaluations. *Journal of Affective Disorders*, 260, 84-90.



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق