استراتيجيات التنظيم المعرفي لانفعالات وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى بعض طلاب

كلية التربية في ظل جائحة كورونا بقنا

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية بقنا

رشا أحمد محمد سليمان

كلية التربية - جامعة جنوب الوادي

مقدمة:

تعد الضغوط الأكاديمية من أكثر العوامل والمشكلات التي تواجه طلبة الجامعة اليوم وبخاصة مع زيادة التنافس بين الطلبة للحصول علي أفضل تعليم ،اكتساب المهارات التي توهمهم علي الوظائف المناسبة ،والارتقاء (بأنفسهم وتحسين أوضاعهم الاجتماعية والوظيفية فقد أشارت Hamman (shih,Brennan,2004) الي أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف الجديدة التي يواجهونها عند الانتقال للمرحلة الجامعية

وتعتبر الضغوط الأكاديمية من أهم محطات التطور الأكاديمي والوظيفي للطلبة ،وبناء علي تقرير الجمعية الامريكية بصحة الطلبة الجامعين عام ٢٠٠٦ وجدو أن الضغوط الأكاديمية كانت هي أكبر عائق دراسي يواجه الطلاب فقد أفاد ٢٢% من الطلبة الجامعين أن الضغوط الأكاديمية كانت هي السبب الرئيسي وراء حذف مقرر او الحصول علي درجة منخفضة ومن العوامل التي تساعد في تعرض الطلبة للضغوط الأكاديمية هي الشعور بالقلق والخوف من جائحة كورونا ،التعليم عن بعد وعدم الرضا عن الأداء الأكاديمي ،وصعوبة المناهج الدراسية ،والقلق من الاختبارات الإلكترونية ،وارتفاع توقعات الذات ،والرغبة في التفوق والنجاح ،وقلق الإباء من التحصيل الدراسي لأبنائهم ،وصعوبة المناهج الدراسية والمعاناة والضغوط بسبب احتياج الطلبة إلي الأجهزة الحديثة ،كل هذه الضغوط تمثل مصدرا لاداء الأكاديمي وبالتالي يلجا الطلبة إلي تعليم طرق أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط الأكاديمية (د/يسرا شعبان) ثانيا: الهدف من المقياس :قياس الضغوط الأكاديمية التي تواجه طلاب كلية التربية بقنا في ضوء الابعاد الاتية

تعريف الضغوط الأكاديمية :وهي حالة من التوتر وعدم الارتياح التي تقيس الطلاب اثناء تعاملهم مع الأجهزة الإلكترونية لتحصيل دروسه.

اولا:الضغوط التكنولوجيا :وهي حالة من التوتر وعدم الارتياح التي تقيس الطالب اثناء تعامله مع الأجهزة الإلكترونية لتحصيل دروسه.

ثانيا: الضغوط المادية: وهي الضغوط التي يعاني الطلاب من عدم توافر المبالغ المالية التي تغطي تكاليف دراسته في عهد التعليم الإلكتروني.

ثالثا: القلق من الاختبار: هي حالة من الخوف وعدم الانسجام التي يتعرض لها الطالب عند تعامله مع الاختبارات الإلكترونية.

رابعا: الرغبة في التفوق: هي حالة من الطموح والسعي لدى الطلاب بهدف الحصول علي أعلى درجات التفوق في السجل الدراسي .

كتابة مفردات المقياس

تم إطلاع الباحثة علي بعض المقياس التي تقيس الضغوط الأكاديمية وتم الاطلاع علي الأطر النظرية وبعض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط الأكاديمية وتم الاستفادة من الأطر النظرية للضغوط الأكاديمية وتم صياغة ٥٨ عبارة تقيس الضغوط الأكاديمية في ضوء الأبعاد التي تم ذكرها، ثم تم عرض المقياس علي بعض المتخصصين في مجال علم النفس وتم تعديل بعض العبارات دون حذف أي عبارة

تكونت عينة التطبيق من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا الفرقة الثانية والرابعة خلال العام الدراسي ٢٠٢٠، ٢٠٢١

صدق المقياس : استخدمت الباحثة صدق المفهوم او ما يطلق عليه صدق البناء العاملي فقد تم تطبيق الاختبار علي ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا ، وتم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخدام التحليل العاملي المائل وذلك بعد التحقق من صحة فرضيات استخدام التحليل العاملي الاستكشافي كما هو موضح في الجدول الاتي

جدول (١) فرضيات استخدام التحليل العاملي الاستكشافي

البيان	القيمة	الدلالة
اختبار ماير ، كايزار والكن kmo	,752	0 1,
اختبار بار ثلثيت كا	602,1	,01
المحدد	,015	0001, أكبر من

نلاحظ في الجدول السابق أن قيمة أكبر من ٠,٠٥ kmo

والفرق في اختبار بار ثلثيت بين مصفوفة التحليل ومصفوفة البواقي دالة عند 0,001 وان قيمة المحدد بين مصفوفة التحليل ومصفوفة الوحدة ٠,٠١٥ وهي أكبر ، واحد صحيح ، وهذا يدل علي أن العينة المختارة بين (٢٠٠) طالب وطالبة كافية لأجراء التحليل العاملي وهذا يحقق الشرط الأول او الفرضية الاولى لتحليل

أما الفرضية الثانية :وهي الاعتدالية وتوزيع الدرجات
قامت الباحثة بحساب قيمة الالتواء فكانت قيمة ٠,٢٧

وهي قيمة تقترب من الصفر وهذا يدل علي ان التوزيع أقرب ما يكون ألي التوزيع المعتدل
جدول (٢) الخواص الإحصائية لأداء الصيغة في مقياس الضغوط الأكاديمية

المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
135,5	134,5	134,9	12,5	,08	,06

واظهرت نتيجة التحليل العاملي للعوامل كما هو موضح في الجدول الاتي(٣)

م	ترتيب العوامل	الجذر الكامن	النسب المئوية لتباين العامل
1	الأول	5,829	14,538
2	الثاني	5,521	13,803
3	الثالث	5,162	12,905
4	الرابع	4,998	13,972
		نسبة التباين ككل	55,195

ثبات المقياس :استخدمت الباحثة معادلة الفاكرونباخ لحساب معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

للمقياس كما هو موضح في الجدول الاتي (٤)

معاملات ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية

الابعاد	الثبات
الضغوط التكنولوجية	,835
الضغوط المادية	,742
القلق من الاختبارات الإلكترونية	,721
الرغبة في التفوق	,825
الكلية هي الدرجة	,835

الصورة النهائية للمقياس

يتكون المقياس في صورتها النهائية من (٤٠) عبارة موزعة علي الابعاد الاتية

تشبعات العبارات علي العامل الأول لمقياس الضغوط الأكاديمية

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
	أولا الضغوط لتكنولوجيا	
	التكنولوجيا في زمن كورونا وسيلة لاستذكار الطلاب	,877
1	لدي القدرة علي امتلاك كمبيوتر منزلي	,864
11	لدي شبكة نت لمتابعة التعليم الهجين	,856
18	أفتقد القدرة مع التكنولوجيا الحديثة	,837
32	أشعر بعدم التركيز عند متابعة عن بعد	,798
24	أشعر بالوحدة في ظل التعامل مع التكنولوجيا الحديثة	,777
7	التكنولوجيا الحديثة زادت من إثراء البرامج التعليمية	,758
22	التعليم عن بعد سبب لي صعوبة في فهم المواد الدراسية	,606
30	أستطيع الاستيعاب من خلال المنصة التعليمية	,678
36	أتحد الظروف المحيطة في ظل جائحة كورونا	,300
39	أعمل جدول زمني لإنجاز مهامي واستذكار المطلوب مني	,293

وقد تشبع هذا العامل علي ١١ عبارة ونسبة تباينها ١٤,٥٣٨%

من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل هو ٥,٨٢٩ % ومعظم عبارات هذا العامل
الأكثر تشبعا

تشبعات العبارات علي العامل الثاني

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
-------------	----------	----------

	الضغوط المادية	
10	معظم البحوث المطلوبة مني مكلفة ماديا	,858
14	زيادة التكاليف التي تتحملها الاسرة من هذا التعليم	,896
16	أعاني من قلة الإمكانيات المادية	,709
21	شبكة الانترنت لا تغطي كل المناطق	,774
42	لدي القدرة علي شراء الأجهزة والأدوات التي تساعدني علي درواسي	,776
25	تتكلف الاسرة أعباء بسبب توصيل شبكات الانترنت (الوي فاي)	,684
5	الظروف المادية لا تسمح بشراء الأجهزة	,669
31	ليس لدي القدرة علي الاتفاق علي البحوث الإلكترونية	,552
51	تتحمل الاسرة أعباء كثيرة بسبب تعليمي	,433
27	معظم الطلاب لا يمتلكون مكان مخصص لاستذكار	,295

وقد تشعب العامل الثاني علي ١٠ عبارات ونسبة تباينها ١٣,٨٠٣ % من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل ٥,٥٢١ %

تشعبات العبارات علي العامل الثالث لمقياس الضغوط الأكاديمية

رقم العبارة	العبارات	التشعبات
	القلق من الاختبارات الإلكترونية	
56	أشعر بالتوتر أثناء أداء الاختبارات الإلكترونية	,884
54	أشعر بالتوتر خوفا من انفصال النت أثناء أداء الاختبارات الإلكترونية	,875
50	الاختبارات الالكترونية سهلة وبسيطة	,844
46	أشعر بالقلق من بطئ شبكة الانترنت أثناء الاختبارات	,825
49	لدي ثقة في قدراتي علي فهم المقررات الدراسية	,724
45	ينتابني القلق من حديث زملائي عن صعوبة الاختبارات الإلكترونية	,786

40	أجتهد لكي أحافظ علي التقديرات التي حصلت عليها	687,
38	أراي أن الاختبارات الالكترونية تحتاج مزيد من الوقت لإجابة عليها	642,
37	أشعر بصعوبة التركيز مع قرب الاختبارات الالكترونية	443,

وقد تشبع هذا العامل علي ٩ عبارته وكانت نسبة تباينها ١٢,٩٠٥ % من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل ٥,١٦٢ % ومعظم عبارات هذا العامل الأكثر تشبعا

تشبعات العبارات علي العامل الرابع لمقياس الضغوط الأكاديمية

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
	الرغبة في التفوق	
2	أخشي من عدم التفوق في ظل جائحة كورونا	882,
33	أواظب علي استذكار دروسي أول بأول	831,
23	لدي علاقة جيدة مع الأساتذة	765,
28	أستخدم التخمين للإجابة علي بعض الأسئلة	699,
58	أتغلب علي بعض المعوقات التي تعيق تفوقي	684,
17	ثقتي في نفسي سبب نجاحي	485,
48	أشعر بالثقة في تحقيق وتخطي أهدافي	453,
53	أستغل وقت الفراغ في الاطلاع بشكل جيد	441,
57	جائحة كورونا تؤثر علي طموحي في التفوق	300,
34	أذكر مقررات الدراسية بكل ثقة	285,

وقد تشبع هذا العامل علي ١٠ عبارات وكانت نسبة تباينها ١٣,٩٧٢ % من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل هو ٥,٩٨٩ %

صوره من المقياس التي تم تطبيقه علي العينة بعد حذف العبارات ١٠ عبارات واصبح ٤٨ بدل ٥٨ وقد تم تصحيح المقياس بإعطاء الإجابات ٣,٢,١ وفي حالة الإجابات الموجبة يعكس التصحيح الي ١,٢,٣ للعبارة السالبة واقصي درجة للمقياس هو (١٤٤) درجه واصغر درجة للمقياس (٤٨) درجة والدرجة المرتفعة علي المقياس تدل علي أن الطالب يواجه ضغوط أكاديمية

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
1	التكنولوجيا في زمن كورونا وسيلة لاستذكار الطلاب			
2	لدي القدرة علي امتلاك كمبيوتر منزلي			
3	لدي شبكة نت لمتابعة التعليم الهجين			
4	أفتقد التعامل مع التكنولوجيا الحديثة			
5	أشعر بعدم التركيز عند متابعة التعليم عن بعد			
6	أشعر بالوحدة في ظل التعامل مع التكنولوجيا الحديثة			
7	التكنولوجيا الحديثة زادت من إثراء البرامج التعليمية			
8	التعليم عن بعد سبب لي صعوبة في فهم المواد الدراسية			
9	أستطيع الاستيعاب من خلال المنصة التعليمية			
10	أتحدي الظروف المحيطة في ظل جائحة كورونا لمواصلة تعليمي			
11	أعمل جدول زمني لإنجاز مهامي واستذكار المطلوب مني			
12	معظم البحوث المطلوبة مني مكلفة ماديا			
13	زيادة التكاليف التي تتحملها الاسرة من هذا التعليم			
14	أعاني من قلة الإمكانيات المادية			
15	شبكة الانترنت لا تغطي كل المناطق			
16	لدي القدرة علي شراء الأجهزة والأدوات التي تساعدني علي دروسي			
17	تتكلف الاسرة أعباء بسبب توصيل شبكات الانترنت (الوي فاي)			
18	الظروف المادية لا تسمح بشراء أجهزة حديثة			
19	ليس لدي القدرة علي الانفاق علي البحوث الإلكترونية			
20	تتحمل الاسرة أعباء كثيرة بسبب تعليمي			
21	معظم الطلاب لا يمتلكون مكان مخصص لاستذكار			
22	أشعر بالتوتر اثناء أداء الاختبارات الإلكترونية			
23	أشعر بالتوتر خوفا من انفصال النت أثناء أداء الاختبارات الإلكترونية			

24	الاختبارات الالكترونية سهلة وبسيطة		
25	أشعر بالقلق من بطئ شبكة الانترنت أثناء الاختبارات		
26	لدي ثقة في قدراتي علي فهم المقررات الدراسية		
27	ينتابني القلق من حديث زملائي عن صعوبة الاختبارات الالكترونية		
28	أجتهد لكي أحافظ علي التقديرات التي حصلت عليها		
29	أراي ان الاختبارات الالكترونية تحتاج مزيد من الوقت للإجابة عليها		
30	أشعر بصعوبة التركيز مع قرب الاختبارات الإلكترونية		
31	أخشي من عدم التفوق في ظل جائحة كورونا		
32	أواظب علي استذكار دروسي اول بأول		
33	لدي طموح أن أكون من أوائل الطلاب		
34	لدي علاقة جيدة مع الأساتذة		
35	أستخدم التخمين للإجابة علي بعض الأسئلة		
36	أنتغلب علي بعض المعوقات التي تعيق تفوقي		
37	ثقتي في نفسي سبب نجاحي		
38	أستغل وقت الفراغ في الاطلاع بشكل جيد		
39	جائحة كورونا تؤثر علي طموحي في التفوق		
	أقدم المساعدة لزملائي في المحاضرة		
40	أنتغلب علي بعض المعوقات التي تعيق تفوقي		

المراجع

د/عبدالمعظم أحمد الدريديري (٢٠٠٦). الإحصاء البارامترى واللابارامترى ؛ القاهرة ؛ مكتبة عالم الكتب

- د/يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩). الذكاء الناجح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى
الطلبة المتفوقين والعاديين، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج
- د/يوسف محمد شلبي (٢٠١٧). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الضغوط الأكاديمية المدركة وكل
من استراتيجيات المواجهة ودافعية الإنجاز والتفوق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة
كلية التربية، جامعة طنطا - كلية التربية .
- هاله خيرى سناري (٢٠١٤). فعالية الارشاد الانتقائي لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة
مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق - كلية التربية.
- Gross, J. Thompson, R.A, (2007). Emotion Regulation :conceptual foundations 20
(pp-3-24). new York, Nyguiford .
- Hussain ,A:Kumar,A.&Hussain.(2008). Academic Stress And Adjustment
Among High School Students, gournal of Applied Psychology, 34.