



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



اليقظة الاخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور

لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي

جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب

في (علم النفس التربوي)

من

عبدالرحيم ابراهيم محمد الصميدعي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتورة

نور جبار علي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾

صدق الله العظيم
(سورة القلم / الآية ٤)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (عبدالرحيم إبراهيم محمد الصميدعي) قد جرت بإشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي).

التوقيع:

الاسم: أ.م. د نور جبار علي

التاريخ: / / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوافرة؛ أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م. د محمد إبراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّي قرأت الرسالة الموسومة بـ (اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة)، التي تقدم بها الطالب (عبدالرحيم إبراهيم محمد الصميدعي) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية.

التوقيع:

اللقب العلمي: م.د.

الاسم: شيما ستار جبار

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّي قرأت الرسالة الموسومة بـ (اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (عبدالرحيم إبراهيم محمد الصميدعي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية الإحصائية.

التوقيع:

اللقب العلمي: أ.د.

الاسم: بشار غالب البياتي

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (عبدالرحيم إبراهيم محمد الصميدعي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

اللقب العلمي: أ.م. د

الاسم: ألهم فاضل عباس

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (عبدالرحيم إبراهيم محمد الصميدعي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

اللقب العلمي: أ.م. د

الاسم: وجدان عبد الأمير ثبيت

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار لجنة المناقشة

نشهد أنّنا أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (اليقظة الأخلاقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة)، وقد ناقشنا الطالب (عبدالرحيم إبراهيم محمد الصميدعي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ووجدنا أنّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي) وبتقدير (جيد جداً)

أ.م. د. مؤيد حامد جاسم

عضوًا

٢٠٢٢/ /

أ.م. د. ضمياء ابراهيم محمد

عضوًا

٢٠٢٢/ /

أ.م. د محمد ابراهيم حسين

رئيسًا

٢٠٢٢/ /

أ.م. د. نور جبار علي

عضوًا ومشرقًا

٢٠٢٢/ /

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى بتاريخ / ٢٠٢٢/

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

٢٠٢٢/ /

الإهداء

الى.....

ينبوع الصبر والأمل

من رفعت يدها للسماء دوماً داعية من الله ان
يوفقني في الدنيا والاخرة.... إمي الغالية

روح من صنع العزة تاجاً فوق رأسي

روح من افتقدته في مواجهة الصعاب ولم تمهله
الدنيا لأرتوي من حنانه.... أبي رحمه الله

من كانوا ملاذي وملجئي

من تذوقت معهم أجمل لحظات حياتي....أخوتي

الروح التي سكنت روحي....زوجتي

القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة

رباحين حياتي.... اولادي

من مدّت يد العون لي دون ان اطلب منها ذلك....مشرفتي

إلّهم جميعاً أهدي ثمره هذا الجهد المتواضع

عبدالرحيم 

شكر وامتنان

الحمد لله الذي ميّز الإنسان بعقله ورفعته بعلمه وعمله ، والصلاة والسلام على خير أنامه وخاتم رسله، سيدنا محمد(صلى الله عليه وسلم)وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين. فأني اشكر الله تعالى على فضله لإنجاز هذا العمل فله الحمد اولاً واخراً.

فأن من باب الوفاء ومن آداب الإسلام أن يُذكر الفضل لأهل الفضل ﴿وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ (البقرة: ٢٣٧).

لا يسعني الا ان أبتدأ بكلمات الشكر والامتنان والعرفان الى أستاذتي المشرفة الدكتورة (نور جبار علي) لما قدمته لي من اشراف سديد بحكم خبرتها العلمية في هذا المجال وما أبدته من مساعدة وما بذلته من قصارى جهدها في سبيل اخراج بحثي بأفضل شكل، فأدعوا لها بدوام الصحة والعافية ومزيد من التقدم والعطاء وجزاها الله تعالى عني خير الجزاء وأرجو ان اكون قد وفقت في تقديم ما يرضيها وما يليق باسمها الذي كان لي الشرف ان أضعه على بحثي العلمي.

وأسجل شكري الفائق وعرفاني الصادق لأساتذتي في قسم العلوم التربوية والنفسية، وإلى أعضاء لجنة السمنار كلاً من، (أ.د زهرة موسى جعفر، أ.د لطيفة ماجد محمود، أ.د هيثم أحمد علي، أ.د مظهر عبد الكريم سليم، أ.د إياد هاشم محمد، أ.م. د محمد ابراهيم حسين) لما قدموه من ملاحظات قيمة وتوجيهات كان لها الأثر الكبير في انجاز هذه الدراسة.

وأقدم شكري وامتناني إلى السادة المحكمين الذين تم الاستعانة بهم لبناء مقياس البحث وإلى الطلبة الذين أجابوا على مقاييس هذه الدراسة.

وشكري وامتناني إلى الأساتذة الأكارم في لجنة المناقشة لموافقهم الكريمة على مناقشة بحثي هذا، فلهم مني كل الامتنان، ودعائي لهم بالسلامة والموفقية.

واتقدم بشكري ايضاً لجميع زملائي وزميلاتي في الدراسات العليا والى كل من قدم لي العون والمساندة خلال مدة بحثي، فلهم مني كل الود والاحترام، واسأل الله ان يجازيهم خير الجزاء.

وختاماً أتقدم بالشكر والامتنان الى كل من مدّ يد العون، وسانديني – ولو بكلمة – وختانتني الذاكرة عن ذكره في هذا المقام.

والله وليّ التوفيق

الباحث

مستخلص البحث

يهدف البحث التعرف إلى :

١. اليقظة الاخلاقية لدى طلبة الجامعة.
٢. الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.
٣. اتجاه العلاقة وقوتها بين اليقظة الاخلاقية والإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.
٤. دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الاخلاقية والإجهاد المتصور تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة.
٥. دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الاخلاقية والإجهاد المتصور تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) لدى طلبة الجامعة.
٦. مدى إسهام اليقظة الاخلاقية في تفسير التباين الحاصل في الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.

ولتحقيق هذه الأهداف تبنى الباحث مقياس (الخفاجي، ٢٠٢١) لليقظة الأخلاقية المعد وفق نظرية (Rest,1986) وبعد استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء للأداة تم التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٠) في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٣). أما مقياس الإجهاد المتصور فقد قام الباحث ببناء المقياس على وفق نظرية (Lazarus & Folkman,1984) بعد أن اتبع الباحث الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من الصدق الظاهري، وصدق البناء، وجرى التحقق أيضاً من الثبات بطريقة إعادة الاختبار؛ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٧)، في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٣).

وبعدها جرى تطبيق المقياسين على عينة البحث الاساسية المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى ومن كلا التخصصين العلمي والإنساني للدراسات الصباحية، إذ اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وتم معالجة بيانات الدراسة احصائياً باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة، وتحليل التباين

الثنائي، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار الزائي، ومعادلة الفاكرونباخ، وتحليل الانحدار الخطي البسيط).

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

١. إنَّ عينة البحث يتسمون باليقظة اخلاقية، لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، وبفرق ذي دلالة معنوية.
٢. إنَّ عينة البحث لديهم إجهاد متصور، لان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وبفرق ذي دلالة معنوية .
٣. توجد علاقة طردية ضعيفة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.
٤. العلاقة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور لا تتأثر بالجنس (ذكور-اناث) فهي واحدة عند الاثنين.
٥. العلاقة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور تتأثر بالتخصص (علمي-انساني). فهي أقوى عند التخصص العلمي.
٦. هناك إسهام لليقظة الأخلاقية في الإجهاد المتصور وبنسبة قد تزيد عن (٣٥%).

وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار المقوم اللّغوي.
هـ	إقرار المقوم الإحصائي.
و	إقرار المقوم العلميّ الأول.
ز	إقرار المقوم العلميّ الثاني.
ح	إقرار أعضاء لجنة المناقشة.
ط	الإهداء
ي	شكر وامتنان
ك-ل	مستخلص البحث
م-ن	ثبت المحتويات
س-ع	ثبت الجداول
ع	ثبت الاشكال
ع	ثبت الملاحق
١٣-١	الفصل الاول (التعريف بالبحث)
٤-٢	مشكلة البحث
١١-٥	أهمية البحث
١٢-١١	أهداف البحث
١٢	حدود البحث
١٣-١٢	تحديد المصطلحات
٤٠-١٤	الفصل الثاني اطار النظري
١٥	المحور الاول: اليقظة الأخلاقية
١٦-١٥	الأخلاق في الاسلام
٢١-١٦	المعنى الفلسفي للأخلاق في علم النفس
٢٦-٢١	نظريات التي فسرت اليقظة الأخلاقية
٢٧-٢٦	مناقشة النظريات التي فسرت اليقظة الأخلاقية
٢٧	المحور الثاني: الاجهاد المتصور

٢٨-٢٧	الإجهاد في القرآن الكريم والسنة النبوية
٣١-٢٨	مفهوم الإجهاد في علم النفس
٣١	العوامل المؤثرة في الإجهاد المتصور
٣٤-٣٢	تأثير الإجهاد على صحة الانسان
٣٤	اساليب التعامل مع الإجهاد
٤٠-٣٥	نظريات التي فسرت الإجهاد المتصور
٤٠	مناقشة النظريات التي فسرت الإجهاد المتصور
٧٠-٤١	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته
٤٢	اولاً: منهجية البحث وإجراءاته
٤٢	منهجية البحث
٤٣-٤٢	مجتمع البحث
٤٤	عينة البحث
٤٥	اداتا البحث
٥٧-٤٥	اولاً: مقياس اليقظة الأخلاقية
٦٩-٥٧	ثانياً: مقياس الإجهاد المتصور
٧٠-٦٩	التطبيق النهائي
٧٠	الوسائل الاحصائية
٨١-٧١	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
٧٩-٧٢	عرض النتائج ومناقشتها النتائج وتفسيرها
٨٠	الاستنتاجات
٨١-٨٠	التوصيات
٨١	المقترحات
٩٨-٨٥	المصادر العربية والاجنبية
١١٧-٩٩	الملاحق
A-B-C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية

ثبت الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٤٣	مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والتخصص والجنس	١
٤٤	عينة البحث الاساسية بحسب الكلية والجنس والتخصص	٢
٤٦	آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس اليقظة الأخلاقية	٣
٥٠-٤٨	القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الأخلاقية	٤
٥١	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الأخلاقية	٥
٥٢	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس اليقظة الأخلاقية	٦
٥٢	مصفوفة الارتباطات الداخلية لمجالات مقياس اليقظة الأخلاقية	٧
٥٦	المؤشرات الاحصائية الوصفية لمقياس اليقظة الأخلاقية	٨
٦٠	آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الإجهاد المتصور	٩
٦١	عينة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس الإجهاد المتصور	١٠
٦٣-٦٢	القوة التمييزية لفقرات مقياس الإجهاد المتصور	١١
٦٤-٦٣	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد المتصور	١٢
٦٤	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس الإجهاد المتصور	١٣
٦٥	مصفوفة معاملات الارتباط لمقياس الإجهاد المتصور	١٤
٦٨	الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الإجهاد المتصور	١٥
٧٢	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس اليقظة الأخلاقية .	١٦
٧٤	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الإجهاد المتصور	١٧
٧٥	العلاقة الارتباطية بين اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة	١٨
٧٦	الفروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).	١٩
٧٧	الفروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور وفق متغير التخصص (علمي - إنساني).	٢٠
٧٨	معامل الارتباط ومعامل التحديد بين اليقظة الأخلاقية والإجهاد	٢١

	المتصور	
٧٨	نتائج الاختبار الإجمالي لتحليل التباين للانحدار المتعدد لمعرفة العلاقة بين اليقظة الأخلاقية والإجهاد المتصور	٢٢
٧٩	خلاصة تحليل الانحدار	٢٣

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٥٧	توزيع درجات مقياس اليقظة الأخلاقية	١
٦٩	توزيع درجات مقياس الإجهاد المتصور	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
٩٧	كتاب تسهيل المهمة	١
٩٨	اسماء المحكمين الذين عُرِضَتْ عليهم ادوات البحث	٢
٩٩-١٠٣	استبانة اراء المحكمين على مقياس اليقظة الأخلاقية بصيغته الاولية	٣
١٠٤-١٠٧	مقياس اليقظة الأخلاقية بصيغته النهائية	٤
١٠٨-١١١	استبانة اراء المحكمين على مقياس الإجهاد المتصور بصيغته الاولية	٥
١١٢	الفقرات التي تم تعديلها على مقياس الإجهاد المتصور	٦
١١٣-١١٤	مقياس الإجهاد المتصور بصيغته النهائية	٧

الفصل الأَوَّل

التعريف بالبحث

- أَوَّلًا: مشكلة البحث.
- ثانيًا: أهمية البحث.
- ثالثًا: أهداف البحث.
- رابعًا: حدود البحث.
- خامسًا: تحديد المصطلحات.



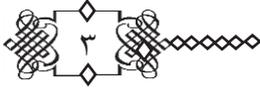
مشكلة البحث:-

ظهرت في العصر الحالي الكثير من التحديات والمشكلات الصعبة والمعقدة ولا بد من الموازنة بين الاهتمامات الشخصية واهتمامات ومصالح الآخرين، ولا يمكن أن يتحقق ذلك من دون أن يكون لدى الفرد قدرًا مناسباً من اليقظة الأخلاقية، وإذا كانت الاخلاق سلوكاً قبل أن تكون علماً فان هذا السلوك لا يتحقق إلا عن طريق هذه اليقظة (Kalshoven et al.2013:225).

لذا يعد الجانب الأخلاقي أمراً أساسياً في بنية الشخصية وان أي نقص أو اختلال فيه يكون مسؤولاً بدرجة أساسية عن ما تعانيه المجتمعات من مشكلات في الوقت الحاضر، إذ أنّ الكثير من المشكلات الراهنة في مجتمعاتنا هي بالأساس مشكلات اخلاقية وتمثل قصورا في التطور الأخلاقي، ولهذا فلا بد للأفراد من أن يمتلكوا نوعا من اليقظة الاخلاقية تمكنهم من التمييز بين الصواب والخطأ. إذ أنّ كل ما نعيشه من حالات تعصب وعنف وفساد وانحراف سلوكي واستغلال ما هو الا دليل على أزمة أخلاقية كبيرة ناجمة عن التخلف في مجال التطور الأخلاقي(المعموري، ٢٠١٠: ١٤).

فالافتقار الى اليقظة الاخلاقية تؤثر في اصدار الحكم الخلقى وبالتالي يؤثر على السلوك الأخلاقي، لان اليقظة الأخلاقية هي الخطوة الاولى للسلوك الأخلاقي وإصدار الحكم الأخلاقي والنظر إلى المشاكل، ينتج عنها سلوك لا أخلاقي، واتخاذ قرارات غير أخلاقية (Bryant,2009: 506) .

كما يعد ضعف الجانب الاخلاقي مسؤولاً الى حد كبير عما تعانيه اليوم من مشكلات، وليس من المبالغة في القول ان العديد من مشاكل المجتمع هي مشاكل اخلاقية، فمظاهر التعصب والاهمال والتسيب وضعف الشعور بالمسؤولية والانحرافات بكل انواعها تعبيراً عن وجود أزمة اخلاقية (اللحياني، ٢٠١١: ٢).



لذلك فإن ضعف اليقظة الاخلاقية قد تؤدي الى تأثر كيان الافراد بأكمله، إذ يوصف هؤلاء الافراد بفقدانهم لذواتهم وتدهور علاقاتهم الشخصية، ومشاعر الاكتئاب والغضب والقلق، والشعور بالذنب، والشعور بالعجز بالتالي يشعر الفرد بالاجهاد المتصور (Elpern et al,2005,p523).

ومن ناحية اخرى يُعد الاجهاد المتصور من الصعوبات التي يواجهها الكثير من الطلبة الجامعيين وهو شعور طبيعي في بداية الحياة الجامعية لمرورهم بالعديد من المتغيرات والقرارات المهمة والصعبة احيانا، إذ يواجه الطلبة الجامعيون العديد من المتطلبات الاكاديمية مثل اختيار التخصص ودراسة العديد من المقررات بطريقة جديدة، وكل هذه المتطلبات قد تفوق قدرات بعضهم، وبالتالي يواجه الكثير منهم ضغوطا مرتبطة بتحقيق الاهداف الاكاديمية (Kautus,2016,p32).

وغالباً ما يتعرض الأفراد عموماً وشريحة الطلبة بشكل خاص، لأزمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم مطالب متتالية تتجاوز في بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم (احمد، ١٩٩٩ : ٤).

فالإجهاد الذي يتعرض له الافراد يتسبب بظهور مشاعر سلبية واعراض جسدية وسلوكية تؤثر بشكل كبير على تكيفهم وعلى تحصيلهم ومفهوم الذات لديهم (صالح، ٢٠١٧: ٢٤). إذ أكد (كاندن) إلى أن الأشخاص المتأثرين بمستويات عالية من الإجهاد يعانون من الاكتئاب ويفتقرون إلى الثقة بالنفس ويشعرون بالاستياء من الآخرين، والحساسية للنقد (Chandan,1995: 39).فقد اشارت دراسة (Sutterley, 1981) أن التعرض المستمر للفرد لضغط البيئة (الداخلية والخارجية) مع عدم القدرة على مواجهتها يمكن أن تسبب له الإرهاق والضغط العصبي والتعب الشديد والموت (Sutterley,1981,p:4) اما دراسة (حسن، ٢٠٠٦) فقد توصلت نتائجها الى ارتفاع الاجهاد لدى افراد عينة البحث، في حين لم يكن هناك تأثير رئيسي لكل من متغيري



الجنس او التخصص (حسن، ٢٠٠٦: ٣٩٢).

أن طلاب الجامعة يواجهون أنواعًا مختلفة من المشكلات والضغوط التي تزيد من خوفهم وتوترهم، وإمكانية تطوير هذه المشكلات لديهم مما يؤثر سلبًا على سلوكهم وطرق تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية (اللامي، ٢٠١١: ٩). وقد لا يتكيفون مع متطلبات الحياة، لذا فإن الوضع يقتضي مساعدتهم لتجاوز الصعوبات والمشاكل الناتجة عن هذه الضغوط (الاميري، ١٩٩٨: ٢).

وهذا كله يُشير إلى إن للإجهاد المتصور آثار سلبية بدنية ونفسية ومعرفية إذ أن تراكمه يؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض الجسمية ، والنفسية الخطيرة مثل الإحباط والاكتئاب (Briien & Others, 1981:45) كما في دراسة (هامان و أركسي)، إذ أكدت على أن تعرض الفرد للإجهاد المستمر يولد آثار سلبية تؤدي إلى إصابته بحالات من الإحباط والاكتئاب، فضلاً عن آثاره السلبية في مختلف العمليات العقلية والمعرفية (Hamman & Arlence, 1982: 15).

واحساساً من الباحث بتعدد متغيرات البحث الحالي والتي لها اثر كبير في حياة الطالب الجامعي فقد لاحظ الباحث من خلال عمله بالمؤسسات التربوية وكطالب جامعي الإجهاد الذي يتعرض له الطالب الجامعي لاسيما في ظل الظروف القاسية التي مرّ بها بلدنا العزيز وخاصةً في السنوات الاخيرة وما خلفته من حالات قتل و تهجير وحروب التي راح ضحيتها العشرات كلها اثرت على نفسية الطالب، حيث لعبت دوراً مهماً في ظهور أعراض الإجهاد لدى الطالب، وبالتالي كل هذه الاحداث المأساوية التي مرّ بها تؤثر على المنظومة الاخلاقية للطالب الجامعي مما ينتج عنها ضعف في اتخاذ القرارات الحاسمة، ومن هنا تتحدد مشكلة هذا البحث بالإجابة على السؤال الاتي : (هل توجد علاقة بين اليقظة الاخلاقية والاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة)؟



أهمية البحث:-

ان طلبة الجامعة هم ركيزة المجتمع، ومعقد الآمال ونخبة الأجيال، وهم على رأس الطليعة لما لديهم من مهارات علمية ممزوجة بنبض الشباب الناشئ، ولما يتحلون به من قوة ونشاط وقدرة على الانجاز والابداع، والدور كبير في الارتقاء بأوطانهم وإفادة وبناء مجتمعاتهم، وتتعرز هذه المجتمعات فيما تملكه الشعوب من شباب جامعيين مؤهلين أخلاقياً وعلمياً وفكرياً ونفسياً واجتماعياً، اذ تمثل اليقظة الاخلاقية جانباً مهماً في البنية الشخصية المتمثلة بالقيم والمثل والعادات والتقاليد والمعايير للوصول الى حالة التوازن من خلال اتساق السلوك مع المعايير الاخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع (محمد، ١٩٩١: ١٢٣).

ويعد الجانب الاخلاقي جانباً مهماً من جوانب بناء الشخصية اذ تمثل الاخلاق دليلاً لسلوك الفرد خلال تعاملاته في مواقف الحياة اليومية المختلفة، ويكتسبها الفرد من خلال التنشئة والبيئة التي يعيش فيها، فالأخلاق هي من القضايا المهمة في معظم المجتمعات وقد حث ديننا الاسلامي الحنيف على الاخلاق فوصف القران خلق نبيه في قوله تعالى (وانك لعلی خلقٍ عظیم) (القلم، ٤) وجاء على لسان نبي الامة رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم "انما بعثت لأتمم مكارم الاخلاق" وهذا تأكيد كبير على أهمية الأخلاق وضرورة التصرف بشكل أخلاقي من خلال الالتزام بمبادئ ديننا الإسلامي والمعايير والقيم الأخلاقية لأنها تمثل أساساً لتوجيه الفرد للتصرف بطريقة أخلاقية، وإذا فعل ذلك أو ابتعد عنه فيشعر الفرد بالراحة النفسية ويقبله الآخرون (مشرف، ٢٠٠٩، ٢٠).
وشدد (اريكسون) على دور المبادئ الاخلاقية في تقوية العلاقات الاجتماعية للفرد وتكييف نفسه والتصرف وفقاً لمعتقداته ، بغض النظر عن تقديره للقوانين والقواعد التي تحكمه، إذ يتطلب من الفرد أن يكون يقظاً أخلاقياً عند القيام بالأفعال التي يرغب في القيام



بها ، لذلك فإن اليقظة الأخلاقية هي سمة من سمات التفكير الأخلاقي للفرد واتخاذ القرارات الأخلاقية (عسل، ٢٠١٤ : ٧).

إذ تعد اليقظة الاخلاقية (Moral Alertness) من الموضوعات المهمة التي جذبت اهتمام الكثير من الباحثين في مختلف المجالات وتُعد عملية صعبة، لأنها تمس الحاضر وتؤثر على المستقبل بنفسها (الطراونة، ٢٠١٠ : ٣٤)، إذ توصلت دراسة (Benada & Chowdhry, 2017) الى ان ممارسة اليقظة الاخلاقية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الافراد، وتقلل من الاجهاد والتوتر، وتجعلهم قادرين على استخدام نقاط القوة بشكل افضل لتحقيق اهدافهم (Benada & Chowdhry, 2017 , 106).

اذ تمثل الاخلاق جانباً مهماً في توازن وتكامل شخصية الفرد، وبناء الارادة لمواجهة الاختبارات الصعبة ومقاومة الاغراء، فكل ما يفعله الفرد في الحياة يعتمد على الشخصية الاخلاقية والى تكوينه الاخلاقي، فتحدد أخلاقه ما يجب فعله وكيفية توظيف قدراته وامكانياته مما يؤكد على دور واهمية التربية الاخلاقية في تربية الافراد وتهيئتهم اخلاقياً (وظفه، ٢٠١١ : ٩٥). وان اليقظة الأخلاقية هي الخطوة الأولى في اتخاذ أي قرار أخلاقي إذ انها تمنح الفرد القدرة على التمييز بين المواقف والقضايا التي تتطلب منه النظر اليها بنظرة أخلاقية وتلك التي لا تتطلب ذلك، وهكذا تتضح الأهمية الحقيقية لليقظة الأخلاقية ، لأنه بدونها لن يدرك الأفراد أنهم يواجهون مواقف تحتوي على جوانب أخلاقية ، ولن يتعرفوا عليها. (Trevino & Nelson, 2011: 71). فقد أشارت دراسة وولكر و فارمر (Walker & Frimer, 2015) الى أن اليقظة الاخلاقية تتطور عبر العمر وأكثر العوامل تأثيراً في قدرة الافراد في التصرف وفقاً لسلوكياتهم الشخصية ومواقفهم الحياتية ومدى اتباعهم للسلطة والقيم وأولوياتهم مع الاخذ بنظر الاعتبار ثقافة المجتمع الذي ينتمي اليه، فالفرد يعيش في جماعة يستمد سمة اخلاقيته من القواعد التي تحكم هذه الجماعة ولا



يمكن وصفه بالاخلاقية الا في ضوء تفاعله الاجتماعي ووعيه بتأثير سلوكياته على الاخرين (Walker & Frimer, 2015: 65).

ويشير هايدن (Haydan, 1999) الى أن اليقظة الأخلاقية هي ما تدفع الفرد إلى اتباع القواعد ومراعاة قيم المجتمع الذي يعيش فيه والسلوك الأخلاقي ليس نوعاً من الحظ أو الصدفة أو الاتفاق أو عدم الموافقة على تصرفات الأفراد ذوي الأعراف الاجتماعية، وإنما يجب أن تتبع هذه السلوكيات من دافع قوي يحفزه على التصرف بشكل مناسب ، وقد اشارت بعض الدراسات الى اهمية اليقظة الاخلاقية كدراسة (الخفاجي ، ٢٠٢١) التي أوضحت الى ان مدرسي المرحلة الاعدادية يتمتعون بيقظة اخلاقية عالية وكذلك هناك فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الاخلاقية تبعاً لمتغيري التخصص (الخفاجي، ٢٠٢١: ١٥٥).

وهذا يعني أن الأخلاق هي ركيزة الشخصية وأن نضج الأخلاق ونضج الشخصية لا يمكن أن يتم إلا بنضج الإرادة وعقلانيتها في التدريب والانضباط. كما أن الأخلاق هي المعيار الذي يحدد سلوك الفرد والجماعة وكذلك الواجبات الأخلاقية ، والقرارات الأخلاقية مستمدة من سلوك الفرد وإدراكه لذاته، ويذكر كاتالانو (Catalano,2004) أن توجه الفرد نحو اتباع القيم الأخلاقية مثل العدالة والمساواة والتعاون ومساعدة الآخرين ينبع من نفسه الأخلاقي الذي يجب أن يتجاوز المصلحة الشخصية (Malino et al, 2015: 172).

وأن لكل مجتمع مجموعة من القيم والأسس الأخلاقية التي تميزه عن المجتمعات الأخرى، وهو ما يعتمد عليه الأفراد في أفعالهم وسلوكياتهم، ويمثل قاعدة لقياس الأفعال لإظهار ما هو صواب وما هو خطأ. و إن القاعدة الأخلاقية الموجودة في أي مجتمع تمثل أساس تماسكه وقوته، وتساعد في الحفاظ على هويته التي تميزه عن غيره (شيلي، ٢٠١٠: ١).



لذلك تُعد اليقظة الأخلاقية ركيزة أساسية لسمات الشخصية، فهي تهتم بالقيم والعادات والأعراف والمثل العليا، وتساهم في وصول الفرد إلى حالة طبيعية، أي مدى توافق السلوك مع الأسس الأخلاقية لأي مجتمع، ولسوء الحظ لم يحظ هذا الجانب بنفس الاهتمام الذي تحظى به الجوانب الأخرى لشخصية الفرد، ولم يحظ بالاهتمام والدراسة إلا في عام (١٩٣٠) عندما صاغ جان بياجيه النظرية الأولى في هذا المجال، ولم تتل هذه النظرية ما يكفي من الاهتمام والتطوير إلا في عامي (١٩٥٠ و ١٩٦٠) من قبل لورانس كولبيرج (VanSandt, 2001: 4).

من جانب آخر يتعرض معظم الأفراد في جميع مراحل حياتهم لمواقف مجهدة وتأثيرات شديدة من عدة مصادر مثل المنزل والعمل والمجتمع. وقد أطلق البعض على هذه الحقبة اسم عصر القلق والضغط، ويرجع ذلك إلى تعقيد أنماط الحياة، والمواقف العائلية المجهدة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والاماني والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعقبات كثيرة، لا شك أننا نعيش في عصر مليء بالصراعات والتناقضات والمشكلات، إذ تزداد متطلبات الحياة وتتسارع التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنها مواقف مجهدة (حسين والزيود، ١٩٩٩: ١٥٨).

ويلعب الإجهاد المتصور من خلال آثاره السلبية، دوراً في سلوك الفرد، إذ يجد (كوهين) أن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد المستمر يتصرفون بشكل مختلف عن الأفراد الآخرين المثارين عاطفياً. (Cohen, 1986: 92).

لذلك يُعد موضوع الاجهاد المتصور من الموضوعات المهمة لما له من تأثير على الصحة بشكل عام ولأنه من المحتمل أن يضعف وظائف الإنسان، إذ يواجه الأفراد، خلال حياتهم اليومية، ضغوطاً مختلفة وغالباً ما يكونون غير مدركين لها، مما يجبرهم على الاستجابة لها بسلوك محدد، واتخاذ أشكال مختلفة من الردود: منها ما يكون على شكل انسحاب أو هجوم أو اللامبالاة، وحتى الاكتئاب.. الخ، بالرغم من أن هذه الاستجابات



مناسبة أو غير مناسبة في نفس الوقت ، لأن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف المجهدة، وهذا يرجع إلى الفروق الفردية بينهم (Kaplan,1952,p:587)
إذ بينت دراسة (Gupta,Koolwal,&Gehlot, 2014) الى انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الاجهاد المتصور (Gupta,Koolwal,&Gehlot, 2014).

وتشير الإحصائيات الدولية إلى أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة سببها الإجهاد، وأن (٥٠%) من مشاكل المرضى الذين يراجعون الأطباء والمستشفيات ناتجة عن الاجهاد، وان نسبة (٢٥%) من افراد المجتمع يعانون شكلا من اشكال الاجهاد (ابو اسعد والغرير، ٢٠٠٩:١٧).

كما تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن (٧٥%) من المشاكل المرتبطة بالإجهاد تشمل قائمة المشاكل المتعلقة بهذه الأمراض مثل (ضغط الدم ، قرحة المعدة ، الصراع النفسي ، الأرق ، سرعة ضربات القلب) (علي، ٢٠٠٠:٢٢). وهذه الإحصائيات المخيفة لفتت انتباه العلماء والباحثين النفسيين، واعتبرتها حجر الأساس لكل الاضطرابات النفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع (جلال، ١٩٧٠:٢٦٥). لذلك ازداد الاهتمام بهذا المجال خاصة في العقدين الماضيين، وقد ظهرت أبحاث ودراسات تتناول الموضوع من زوايا مختلفة، ومن بين هذه الأبحاث والدراسات دراسة (كابيل , Capel , ١٩٨٧) ودراسة (ويلكوكس , Wilcocks, ١٩٨١) ودراسة (لازاروس , Lazarus, ١٩٧٦) ودراسة (سيلبي, Selye, ١٩٧٤) وقد أكدت هذه الدراسات أن الاجهاد له تأثير كبير على الفرد من الناحية الوظيفية والسيكولوجية (الأرق ، ارتفاع ضغط الدم ، الصداع ، التعب ، صعوبات التنفس ، وانعدام الثقة بالآخرين)، بينما آثاره على الجوانب المعرفية هي (النسيان ، صعوبة التركيز ، ضعف قوة الملاحظة، قلة الحافز ، أفكار مشوشة) وفي الجوانب الانفعالية فتتمثل بـ(التهيج ، الغضب ، تقلب المزاج ، عدم



تحمل المسؤولية، العزلة) اما في الجوانب السلوكية فتتمثل (استخدام العقاقير، التلعثم، الغياب عن العمل، محاولة الانتحار) (عبدالرحمن، ٢٠٠٠:٤٤).

ونتيجة لذلك، ازداد الاهتمام بهذا المجال خاصة في السنوات الأخيرة، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن طلاب الجامعات قد يتعرضون لأنواع مختلفة من الاجهاد، ففي دراسة (لجودزيلا وبرناديتي، ١٩٩١) في الولايات المتحدة الامريكية على عينة قوامها (٩٥) طالب وطالبة، توصلت الدراسة إلى أن هناك العديد من العوامل التي تفسر شعور الطلاب بالاجهاد ومنها (خيبة الأمل، الصراع، الضغط الذاتي، التغيير البيئي) (شايف ويلان، ٢٠١١:٢١٥).

ويزداد شعور الفرد بالتهديد وتزداد درجة خوفه وقلقه عندما يصل الاجهاد الى اعلى مستوى من الطاقة النفسية للفرد وبالتالي يؤدي الى استجابات غير موضوعية وعدم القدرة على حل المشاكل أو محاولة التكيف معها. (حسين، ١٩٩٢:٥٩).

وقد قام (Shalaby& Aidilh,2015) بدراسة العلاقة بين الإجهاد المتصور والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الذين يعانون من مستوى منخفض من الإجهاد أظهرت النتائج انه لم يكن لهم أي تأثير على مستوى الإنجاز، على عكس أولئك الذين لديهم مستوى عالٍ من الإجهاد (Shalaby& Aidilh,2015:19).

مما سبق نجد أن هناك فرقاً بين الأفراد في شدة الشعور بالتوتر والاجهاد الناتج عن تعرض الفرد لموقف أو مشكلةٍ ما، وهذا الاختلاف يرجع إلى التقييم الذاتي للوضع والأساليب التي يستخدمها الفرد للتكيف والى مصادر دعمه (داود وحمدي، ١٩٩٧:٢٥٥).

وكذلك يعود سبب هذا الاختلاف إلى أساليب التعامل مع الأحداث المجهدة من قبل الأفراد إلى طبيعة البنية المعرفية التي يتبنونها، في إدراك وتفسير المواقف التي يعيشون فيها (Block,1993:32).



ويتضح مما سبق ان اليقظة الاخلاقية لها تأثير ايجابي على الطالب فهي تحسن من الصحة العقلية والنفسية والجسدية، وتقلل من مستويات ادراك المواقف الصعبة والمجهد، فالافراد الاكثر يقظة اخلاقية يتأثرون بالاجهاد المتصور بشكل اقل ويميلون الى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذا الاجهاد والتوافق والتعايش معه، والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الاخرين.

ويمكن تلخيص الأهمية النظرية للبحث الحالي بما يأتي :

١- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة الحالية وهي المرحلة الجامعية، والتي تمثل مرحلة حرجة يتعرض فيها الطلبة الى الكثير من المواقف المجهد والصعوبات التي تؤثر على إنجازهم الأكاديمي .

٢- يعد البحث الحالي أول دراسة عربية ومحلية (بحسب اطلاع الباحث) للتعرف على اليقظة الاخلاقية وعلاقتها بالاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

٣- إضافة دراسة الى المكتبة العلمية المحلية تُبين طبيعة العلاقة بين اليقظة الاخلاقية والاجهاد المتصور.

أما الأهمية التطبيقية فتتمثل بالآتي:-

١- تكمن الأهمية التطبيقية في هذا البحث في بناء مقياس (الاجهاد المتصور) لدى طلبة الجامعة، والافادة منه في اجراء بحوث ودراسات اخرى.

٢- قد توفر النتائج التي خرج بها البحث الى فهم افضل للعلاقة بين اليقظة الاخلاقية والاجهاد المتصور ومدى اسهام اليقظة الأخلاقية بالتنبؤ بالاجهاد المتصور

أهداف البحث:-

يهدف البحث التعرف إلى:-

١- اليقظة الاخلاقية لدى طلبة الجامعة.

٢- الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.



- ٣- اتجاه العلاقة وقوتها بين اليقظة الاخلاقية والإجهد المتصور لدى طلبة الجامعة.
- ٤- دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الاخلاقية والإجهد المتصور تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٥- دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الاخلاقية والإجهد المتصور تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) لدى طلبة الجامعة.
- ٦- مدى إسهام اليقظة الاخلاقية في تفسير التباين الحاصل في الإجهد المتصور لدى طلبة الجامعة.

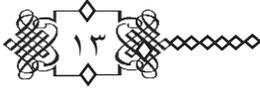
حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى، من كلا الجنسين (ذكور - إناث) وكلا التخصصين (علمي - إنساني)، للدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات:-

أولاً: اليقظة الاخلاقية **Moral Alertness**: عرفها كل من:-

- رست (Rest, 1994): معرفة الفرد بتأثير أفعاله وقراراته على الموقف الأخلاقي، من خلال بناء تصورات محتملة للأسباب والنتائج وتأثيرها على سلوكه (Rest,1994:23).
- فان ساندت (VanSandt, 2001): وعي الفرد بجوانب الموقف التي تنطوي على قدر معقول من الخطأ الأخلاقي أو الأذى للجماعات أو الأفراد أو المكونات الأخرى، البشرية وغير البشرية، الحية والمادية (VanSandt, 2001: 30).



• براون وريان (Brown & Ryan, 2003): القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل بالتجارب التي تحدث لدى الفرد في اللحظة الحالية وقبولها، دون اصدار أي حكم عليها (Brown & Ryan, 2003: 825).

• **التعريف النظري:** تبني الباحث تعريف رست (Rest, 1994) كونه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

• **التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس اليقظة الاخلاقية المُتبني في البحث الحالي.

ثانياً : الإجهاد المتصور (Perceived stress):- عرفه كل من:-

• لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) حالة من التوتر الذي يصيب الفرد نتيجة وجود المواقف المجهدة التي تسبب له ضعفاً في تصوراته المعرفية والانفعالية والاجتماعية مما يسبب صعوبة في أداء الوظائف الفسيولوجية لمواكبة تلك المواقف (lazarus & folkman,1984:107).

• برونيرو واخرون (٢٠٠٨) الاستجابة العاطفية والجسدية التي يمر بها كل فرد عندما يدرك عدم التوازن بين المطالب الملقاة على عاتقه وموارد (Brunero et al., 2008,pp.109).

• كاراتسوريوس وماكيوين (٢٠١١) العمليات التي تتطوي على الإدراك والتقييم والاسـتـجـابـة للأحـداث أو المحفـزات السـلبـية. (Karatsoreos & McEwen, 2011,p.576).

• **التعريف النظري:** تبني الباحث تعريف لازاروس وفولكمان (lazarus& folkman,1984) كونه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

• **التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الإجهاد المتصور المُعد في البحث الحالي.