الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية

Psychological stress and its relationship with professional decision making In intermediate school students

م.د. محمد ماجد حمزة الخزاعي [1]

Dr. Mohammed Majed Hamza Al- Khozai

الملخص

هدف البحث الحالي الى الأجابة عن التساؤلات الاتية: التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأعدادية، التعرف على الفروق ذات دلالة أحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير النوع (ذكور – أناث) والتخصص (علمي –أدبي). ثم التعرف على أتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الأعدادية بشكل عام والتعرف على الفروق ذات دلالة احصائية في أتخاذ القرار المهني تبعا لمتغير النوع (ذكور– اناث) والتخصص (علمي –أدبي). التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار المهني لدى طلبة عينة البحث.

تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المدارس الأعدادية في مركز مدينة كربلاء ممن يدرسون في العام الدراسي ٢٠١٨/ ٢٠١٩ وقد تم استخدام اداتين هما مقياس الضغوط النفسية ومقياس اتخاذ القرار المهني وتوصل البحث الى أن الأوساط الحسابية لمستوى الضغوط النفسية اكبر من الأوساط الفرضية وهذا أشار الى أن عينة البحث وجود ضغوط نفسية بشكل عام. وأن الفروق تبعا لمتغير النوع (ذكور– أناث) ولصالح الذكور ولاتوجد فروق تبعا لمتغير التخصص. وفي الهدف الثالث اشارت المعالجات

١– الجامعة المستنصرية/ كلية التربية.

الاحصائية فيما يتعلق بمتغير اتخاذ القرار ان الاوساط الحسابية اكبر من الاوساط الفرضية وهذا يشير الى وجود افراد العينة باتخاذ القرار بشكل عام أما فيما يتعلق بالهدف الرابع الفروقات في اتخاذ القرار تبعا لمتغير النوع (ذكور –اناث) ومتغير التخصص (علمي –ادبي) لا توجد فروق ذات دلالة أحصائية أما بالنسبة للهدف الخامس اتضح وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار المهني سالبه (عكسية).

Abstract

The objective of the current research is to answer the following questions: The level of psychological stress among intermediate school students. Are there differences of statistical significance in the level of psychological stress according to the gender variable (male- female) and specialization (scientific- humanity). And then the level of professional decision making among middle school students in general. Are there differences of statistical significance in the level of professional decision making according to the gende553r variable (male- female) and specialization (scientific- humanity). Is there a statistically significant relationship between the level of psychological stress and professional decision-making among students in the research sample?

The research sample consists of (400) students of intermediate school students in Karbala city center who study in the academic year 2018/2019. The instruments that are used are measures of psychological stress and professional decision making. The research results show that the computed level of stress is greater than the hypothetical. This indicates that the research sample is generally under stress. And that the differences are according to gender (male- female) and in favor of males and there are no differences depending on the variable of specialization. In the third objective, the statistical treatments in relation to the decision-making variable indicates that the computed circles were larger than the hypothetical. This indicates that the respondents enjoy decision-making in general. Regarding the fourth objective, the differences in decision making according to the gender variable (male and female) there are no significant statistical differences. As for the fifth goal, it becomes clear that there is a correlation between psychological stress and professional decision making.

الفصل الاول: مشكلة البحث وأهميتها:

إنَّ أنتقال الأفراد من البيئة التي نشـــا فيها الى بيئة علمية جديدة تخلو من الضـــغوط ســـن المختلفة وخاصة النفسية التي يمر بها عندما ينتقل من مرحلة دراسية الى مرحلة دراسية أعلى رغم الخبرة الجديدة التي يستفيد منها الطالب فعندما ينتقل الطالب من المرحلة المتوسطة الى مرحلة أعلى (الأعدادية). بتعرض الى ضـــغوط حياتية تحتم عليه اعادة التوازن والتوافق النفســـي من أجل حفظ التوازن بطريقة مقبولة في المجتمع

الجديد لأنه سيكون في حالة فقدان المساندة وقد يختار أساليب تعامل كالتردد والتفكير لأن البيئة الجديدة قد تؤدي الى الأنفصال عن أفكاره وسلوكياته التي اعتاد عليها في مرحلة سابقة.

لقد أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الأفراد والمجتمعات نتيجة تحديات العصر وزيادة مطالبه مما جعل الطالب يواجه العديد من المواقف الضاغطة غير المرغوبة [٢].

فمن الضروري أن يتم اعادة التوافق والتوازن للطلبة بمايتوافق مع وضعهم النفسي والمكاني لما له من أهمية في ما يحتاجون اليه من الأشياء اللازم توافرها من أجل التخفيف من الضغوط النفسية المختلفة وكيفية الاستفادة من المصادر الشخصية والأجتماعية في المجتمع أو المرحلة الجديدة وبالتالي فان ذلك يستوجب أسناد الطلبة للحد من المؤثرات الضاغطة حتى يستطيع الطالب ان يتوافق من بيئته الجديدة وبشكل خاص التوجيه التربوي والارشاد النفسي والمهني.

لقد احتل التوجيه والارشاد المهني بشكل عام موقعا حساساً في اطار علاقة المدرس المدرك لخطورة البيئة الاقتصادية والاجتماعية وتبؤها مكان لاتقل خطورة في حياة الطلبة المستقبلية، فاتخاذ القرار المهني عون لهم لرسم الملامح الكبرى لمستقبلهم المهني وتحديد افاق حياتهم بصورة عامة ولما كانت عملية التوجيه والارشاد المهني في اتخاذ القرار تقع في نقطة التقاء التربية بالعمل، الحاضر بالمستقبل بل الطموح، فانها متوسط جملة من العناصر المختلفة تتفاعل والتي عين التوافق بينهما للوصول الى أفضل الحلول بالنسبة الى طلبة المرحلة الاعدادية في المجتمع، ومن هذه العناصر ميول الطلبة وقدراتهم ومطالب المهنة أو الدراسة المناسبة ورغبات الأهل وحاجات المجتمع، والطاقة الاستيعابية لمؤسسات التعليم ومتطلبات سوق العمل[٣]. كلها ينبغي ان تكون واضحة أمام الطالب حتى يقرر.

ونظرا الى أهمية التوجيه والارشاد المهني في حياة الطلبة فأنه لعب الدور البارز وخاصة بموضوع الارشاد التربوي والتوجيه المهني في عدة دول ومنها العراق بتوعية الطلبة بالكيفية المناسبة لاتخاذ القرارات التي تتعلق بحياتهم الدراسية وعليه فان معرفة اتخاذ القرار المهني أصبح حاجة ضرورية يجب على الطلبة معرفة كيفية اتخاذ قراراتهم للأهمية التي تكمن في الحد من المشكلات التي قد تواجههم نتيجة أختيار الدراسة الملائمة بغض النظر عن أستعداداتهم لها أو الاجبار الذي يمارس على الطلبة في تحديد مهنة المستقبل [٤].

وأن أكثر الطلبة في حالة اتخاذهم قرارا مهنيا فاغلبيتهم يتعرضون الى ضغوط نفسية او يكونون تحت الضغط النفسي الكبير الذي يجعلهم يفكرون في كيفية التوافق بين المتطلبات الأسرة ومتطلبات الدراسة والعمل ورغباتهم الشخصية واستعداداتهم الدراسية فهنا تكمن المشكلة التي تهدد الطلبة مستقبلا.

أهمية البحث:

شهد عالم اليوم تغيرات علمية وصناعية وتكنولوجيه انعكست اثارها في المجتمع فاصبح العصر عصر الضغوط النفسية والأزمات ونظرا للتغير السريع الذي يميز هذا العصر، أصبح على الأنسان في علاقاته

٢- حسن، عبد الحميد ٢٠٠٦.
٣- عبد الهادي والعزة، ١٩٩٩.
٤- كنعان، ١٩٨٣.

الاجتماعية أن يتعامل مع أفراد قد يختلفون عنه في الثقافة والتوجه والفكر، مما جعل هذه العلاقات متضاربة حتى شكلت اعباءاً نفسيا على كاهل الافراد، وبخاصة الطلبة في المرحلة الاعدادية [٥].

تعد المرحلة الاعدادية مرحلة الزيادة في توقعات الحياة الاجتماعية والمطالب الخاصة بالنمو ومايصاحب ذلك في صراع نفسي أجتماعي وزيادة في الضغوط النفسية، وتزداد الحاجة هنا الى الارشاد والمساعدة بزيادة الأحداث والمواقف الضاغطة التي تنشأ نتيجة صراع العديد من العوامل المتضاربة والتي تدخل العديد من العوامل التي تمكن ان تساعد الطلبة [٦].

ان الارشاد النفسي والتوجيه التربوي من بين تلك العوامل لمساعدة الطلبة على تحقيق توافقهم واشباع حاجاتهم النفسية، الى مساعدتهم على فهم ذواتهم وتحديد وتنمية قدراتهم وميولهم وتشجيعهم على أتخاذ القرار المناسب لتنمية قدراته والاستفادة منها ويعتقد (لازروس) أن المسايرين الناجحين يستخدمون انواعا من اساليب تشتمل على الكثير من حل المشكلة والتفكير الايجابي والقليل من خداع الذات وغيرها من الاساليب التجنبيه او الهروبية [٧].

مما لاشك أن عملية اتخاذ القرار المهني له اثر في شخصية الافراد حاضرا ومستقبلا فهي عملية مصيرية حاسمة تحدد مستقبلهم وترسم له ملامح النجاح او الفشل، أو الاعتدال أو الانحراف فعملية اتخاذ القرار المهني لدى الطلبة تحيل الشباب الى طاقات خلاقة واعية ومنتجة كما تحقق العديد من المنافع الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، فعند اختيار الطالب قراره المهني ويختار مهنته بنفسه لتكون زاخرة بالكثير من الدوافع والعادات الصالحة أو غير الصالحة التي أكتسبها تدريجيا من الاسرة التي نشأ فيها أو المدرسة والزملاء الذين رافقهم، لذا تكمن اهمية البحث في جانبين الاول يتعلق بالجانب النظري بتوجيه الرؤيا بشان هذين المتغيرين.

(الضغوط النفسية والقرار المهني) لما لهما من دور في تحديد مستقبل الطالب المهني.

أما الجانب العملي يمدنا بمؤشرات عن هذين المتغيرين وعلاقتهما من الناحية نوع الطلبة

(ذكور- أناث) والتخصص الدراسي (علمي- أدبي) ويمكن أن يمدنا البحث باستنتاجات وتوجهات ومقترحات في فحص هذين العاملين والمتغيرات النفسية التي تساعد الطلبة على التوافق مع الاحداث للاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية.

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي للتعرف على:

١- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأعدادية بشكل عام.

٢- الفروقات في الضغوط النفسية تبعا لمتغير النوع (ذكور- أناث) والتخصص(علمي- أدبي).

٣- مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الأعدادية.

٤- الفروقات اتخاذ القرار المهني تبعا لمتغير النوع (ذكور- أناث) والتخصص (علمي- أدبي).

٥- رشدان، ١٩٩٧: ٣٧.

٦- سلامة، ١٩٩١:١٦.

٧- دافيدوف، ١٩٩٢: ٦٣١.

٥- طبيعة العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كربلاء/ مركز المدينة.

تساؤلات البحث:

١- هل توجد ضغوط نفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بشكل عام؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعا لمتغير النوع (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- ادبي)؟

٣- هل يوجد اتخاذ قرار مهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية بشكل عام؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اتخاذ القرار تبعا لمتغير النوع (ذكور- أناث) والتخصص (علمي- ادبي)؟

٥- هل توجد علاقة ذات دلالة أحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى اتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي (الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار المهني) لطلبة الاعدادية (العلمي- الادبي) للعام الدراسي ٢٠١٨- ٢٠١٩ ولكلا الجنسين.

تحديد المصطلحات:

اطلع الباحث على العديد من الدراسات ذات العلاقة والمراجع وقام بتحديد مصطلحات بحثه المتمثلة:

١- الضغوط النفسية: لقد اطلع الباحث على العديد من التعريفات في الأدبيات والدراسات ومنها تعريف سيلي (selye.1976) و اتواتر (Atwatr.1990) أما الباحث فيعرفة: بانه موقف يدركه الطالب في المرحلة الأعدادية ويقيمه ان كان يسبب له توترا او ضيقا او عدم الارتياح.

أما أجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها طلبة عينة البحث على مقياس مستوى الضغوط النفسية في البحث الحالي.

٢- اتخاذ القرار المهني: لقد أطلع الباحث على العديد من التعريفات في الأدبيات والدراسات ومنها تعريف (الهدهود،١٩٩٦) و(الفضل، ٢٠٠٤) أما الباحث فيعرفه: هو عملية الأختيار الواعي القائم على التركيز والتفكير في اختيار البديل المناسب من البدائل المتاحة.

اما اجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة عينة البحث على مقياس اتخاذ القرار المهني في البحث الحالي.

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

النظريات التي فسرت ظاهرة الضغوط النفسية

اولا: نظرية هانز سيلي (Hans seley)

يعد هانز سيلي (١٩٥٠) (١٩٥٦) اول من عرض مفهوم الضغوط حيث عرفه انه استجابة غير محددة للجسم، لمتطلبات مفروضة عليه تفوق قدراته التوافقية، نتيجة لضرر داخلي للجسم، او تهديد خارجي.

ولقد اقترح سيلي ما اسماه متلازمة التوافق العام General Adaptation Syndrome(G.A.S) وهي رد الفعل الطبيعي للجسم لاي موقف ضاغط، التي تتكون من ثلاث مراحل:-

١- مرحلة الانذار (Alarm Reaction): وهي تمثل الاستجابة التي يظهرها الفرد عند التعرض المفاجئ لمثير ضاغط.

٢- مرحلة المقاومة (Stage Of Resistance): وهي المرحلة التي يحاول الجسم التوافق مع المثير الضاغط، وتقل قدرة الجسم على مقاومة المثيرات الاخرى.

٣- مرحلة الاستنزاف (Stage Of Exhaustion): وهي المرحلة التي يحدث فيها استنزاف لطاقة الفرد نتيجة الضغوط الحادة والمستمرة وعدم قدرة الفرد على التوافق التام، واذا استمرت الضغوط بشدة فأنها تتسبب بموت الفرد.[٨]

ثانيا: نظرية لازاروس (Lazarus)

يعد لازاروس الرائد في مجال الضغط النفسي، فهو يعرف الضغط النفسي،[٩] بأنه نتاج تفاعل الفرد مع البيئة، الذي يدركه الفرد ويقيمه،بأنه يتجاوز امكانات الفرد ومصادره الشخصية والاجتماعية، وقدرته على التوافق.

ويعد نموذج التقييم المعرفي Cognitive Appraisal الذي تبناه لازاروس وزملاؤه مثل (فولكمان، كوهين، ولينز)، هو الاساس الذي يحدد الفرد من خلاله اذا كان الموقف ضاغطا ام لا، اضافة الى قدرة الفرد على تقييم خصائص الموقف، واستخدام خصائصه الشخصية والاجتماعية، وهي تتم على مرحلتين:

١- مرحلة التقييم الاولي (Primary Apprisal): وهي العملية التي يقيم فيها الفرد وضعه فيما اذا كان بخير او انه في مأزق.

٢- مرحلة التقييم الثانوي (Secondary Appraisal): وهي المرحلة التي يسأل الفرد نفسه اذا كنت في مأزق ماذا ان افعل؟ وهي تتعلق لاساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، ومدى توفر المصادر الشخصية او الاجتماعية لنجاح عملية المواجهة[١٠].

٨- (Westen,1996,p.427) (Carlesworth&Rathus,1982,pp.480-481)Newman&Newman,1983,p.435) ((Nathan et al,1991,p.25).

٩- Lazarus, 1993,1991, 1981.

10-(Sarafino,1990,pp,78-83) (Lerner, et al, 1986,pp.451-453) (Lazarus,1966,pp.152-155). (Westen,1996,p,428).

ثالثا: النسق النظري لاسبيلبرج

تعد نظرية (لاسبيلبرج) في القلق، مقدمة لفهم نظريته في الضغوط، حيث اقام نظريته في القلق على اساس التميز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة Anxiety state او قلق الموقف، وقلق السمة Anxiety Trait او القلق العصابي او المزمن.(١١)

وتتحدد نظريته في ثلاثة محاور هي: الضغط، القلق، والتعليم. حيث اعتبر سبيلبرجر الضغط ينشأ نتيجة لتقييم او ادراك الفرد للموقف الضاغط، انه مثير لقلق السمة او الحالة (١٢).

ويتضح من خلال العرض السابق للنظريات التي فسرت ظاهرة الضغوط النفسية:

ان هناك عدة اتجاهات لتفسير الضغوط وهي الاتجاه الاستجابي كما في نظرية هانز سيلي الذي يفسر الضغط بأنه استجابة فسيولوجية لأي مثير سار او محزن، والاتجاه الذي يفسر الضغط كمثير من رواده هولمز وراهي، والاتجاه التفاعلي كما في نظرية لازاروس وسبيلبرجر وهوبفل، الذي يفسر الضغط بانه نفسي وينتج بسبب تفاعل الفرد مع بيئته الذي يقيمه الفرد بأنه يتجاوز امكاناته ومصادره الشخصية والاجتماعية.

يتفق سبيلبرجر مع هوبفل في أثر المصادر الشخصية للفرد على ادراكه للموقف الضاغط كسمة من سمات الشخصية، وأثر ذلك في تقييم الفرد لمواجهة الموقف الضاغط.

يتفق لازاروس مع سبيلبرجر في أن الضغط يحدث نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته، وان هذا التفاعل ينتج حالة من القلق والضيق، التي يقيمها الفرد بأنها تتجاوز مصادره الشخصية.

القرار المهني:

ان كل فرد يبحث عن العمل او الوظيفة فهو بطبيعته لديه نزعة فطرية تدفعه دائما نحو الاحسن والافضل ونحو تطوير ذاته للوصول الى اعلى المستويات داخل المنظمات المجتمعية فلابد من وجود عراقيل وصعوبات تواجه وتقف في طريقه لتمنع ذاته من الوصول الى الهدف الذي يطمح اليه، فيجب عليه ان يبني اتجاهات حول ذاته ويثق بها ويحدد طريق حياته ويتخذ القرار الذي يهيئ له الاشباع الذاتي مؤمنا بحقيقة الصادقة عن نفسه وما يريده من بين البدائل المهنية المطروحة والتي تتفق مع ميوله ورغباته (١٣).

ان اتخاذ قرار ما هو اكثر من مجرد اختيار ما تفعله اذ انه ينطوي على الالتزام المنطقي والعاطفي مهما كان هذا الالتزام بسيطا اضافة الى ذلك فغالبا ما يتضمن تقديم التزام بنيابة عن الاخرين ولاسيما في مكان العمل او الاسرة والطلب منه ان يلتزمُ بالتزامك (١٤).

خطوات اتخاذ القرار

ان عملية اتخاذ القرار تمر بمجموعة من الخطوات للوصول الى القرار الصائب ومن بينها:

- الاحساس بالمشكلة: اي ان الفرد يدرك ان هناك مشكلة ما يعاني منها.

١١- الرشيدي (٥٤-٥٣: ١٩٩٩).
١٢- جباري،١٩٩٨: ٦٥-٦٦.
١٣- الداهري،٢٠٠٥.
١٤- حجازي، ٢٠٠٤.

- تحديد المشكلة: وهو معرفة جوهر المشكلة واسبابها الحقيقية وما مدى حجم المشكلة، ووصفها بشكل دقيق، ومدى تاثيرها، ولماذا ظهرت، والمكان والزمان الذي حدثت فيه، فمثلا بعض الافراد يجدون صعوبة في اختيار المهنة التي يودون الالتحاق بها والمناسبة لاستعداداتهم.
- تحديد الهدف: اي تحديد غرض القرار والتفكير في النتائج او الاهداف التي سوف يحققها لذلك فهذه الخطوة تعد الخطوة الاكثر اهمية على الاطلاق فحينما يركز الفرد على الغرض يسهل تحديد كيفية الوصول اليه [١٥].
- جمع المعلومات: يجب عند اتخاذ القرار الحصول على المعلومات الكافية بالاختيارات التي سوف تتخذها لكي تساعد على بلوغ الاهداف المرغوبة، مثالا على ذلك ذهاب بعض المسترشدين للحصول على المعلومات المختلفة عن مدارس الاعدادية العديدة التي تدرس فيها الاختصاصات المهنية الكثيرة ولكي تكون المعلومات مفيدة يجب ان تكون ذات ارتباط بالموضوع ودقيقة ومناسبة للوقت.
- وضع البدائل: المقصود هنا هو وضع عدة بدائل لحل المشكلة بحيث تكون هذه البدائل قابلة للتطبيق مع المراعاة لبعض الامور المتعلقة التي من بينها عدم التسرع وان تقود الى التأني في اختيار البديل المناسب.
- تقييم الخيارات: اي تقييم البدائل من ناحية القوة والضعف.
- انتقاء الخيار الافضل: حيث نقوم في هذه الخطوة بحذف جميع البدائل وعلينا اختيار البديل الانسب لحل المشكلة ويكون الاختيار قائما على الواقعية والمفاضلة بين السلبيات والايجابيات المتوقعة التي يتحملها الفرد [١٦].

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني:

تمر على الفرد في اغلب الاوقات والاحيان ظروف صعبة على اتخاذ قرار معين لا يخطر بباله وانما يتخذهُ رضوخا واستسلاما نتيجة عدم وجود خيار غيرهُ الا ما فرض عليه من قرار وان اتخاذ القرار المهني للفرد يخضع تماما لنفس الظروف الصعبة سابقاً اذ عندما يريد الفرد اتخاذ قرارٍ مهني تدفعهُ عوامل معينة لاتخاذ قراره تتنوع بتنوع الزمان والمكان والفرد نفسه والعوامل التي يتأثر بها الفرد في اتخاذ قراره المهني لا تختلف عن العوامل المؤثرة على الاختيار المهني والتي تنقسم الى قسمين هما:

١- عوامل داخلية: تتضمن ميول الفرد وقدراته واستعداداته وسماته الشخصية.

٢- عوامل خارجية: وتشتمل على البيئة الاجتماعية والاسرية وما تتضمنها من افراد [١٧].

الا انه يبقى عند اتخاذ القرار المهني مرهوناً بعوامل تفوق العوامل التي تؤثر على الاختيار المهني ومن هذه العوامل ما يلي:

١٥- المسروري، ٢٠٠٤.
١٦- عبد الهادي والعزة،١٩٩٩.
١٧- الخطيب، ٢٠٠٣.

عوامل اسرية: تدخل الاهل في القرار الذي يخص ابناءهم فقد يفرضون عليهم قرارات لا تتناسب مع ميول ابنائهم وقدراتهم واستعداداتهم.

عوامل الواقع: يتخذ الفرد القرار المهني ليس حبا في المهنة ذاتها وانما لجملة من الامور التي تتعلق بالرغبة بالحصول على المسؤولية او فرص الترقية او مردودية الاجور والمكأفات وقد يحدث العكس اذ يرغب الافراد في احتراف مهنة ما نظرا للواقع يغضون الطرف عن امتهانها لكونها لاتحقق لهم متطلباتهم المادية الكافية او قد ينظر اليها المجتمع نظرة دونية لتعارضها مع ثقافتهم [١٨].

عوامل تتعلق بالعمل ذاته: قد يؤثر في اتخاذ القرار المهني متطلبات المهنة ذاتها.

عوامل تتعلق بتعدد الفرص المتاحة: ان الفرد يمتلك قدرات وميول واستعدادات واتجاهات نحو مهنة معينة الا انه في بعض الاحيان تراودهُ فرص متاحة لا تشمل بما يطمح اليه بأية صلة وتجعلهُ يتنازل ويضحي برغباته لقبول فرص متاحة [١٩].

عوامل تتعلق بمتخذ القرار: تعد هذه العوامل بالمتغيرات في شخصية متخذ القرار او الجوانب النفسية المتعلقة به وكذلك ميوله وقيمه واتجاهاته وقدراته وقد تصادف او تعترض متخذ القرار ايضا شيئا من الخوف والقلق خشية من نتائج القرار الذي يتخذهُ.

عوامل تتعلق بعدم توفر معلومات عن المهن: الكثير من الافراد عند اتخاذهم قراراتهم المهنية نتيجة لوجود المعلومات الكافية حول ما يريدون وكثيرهم من الافراد كان ضحية قلة المعلومات عما يريد [٢٠].

مشكلات اتخاذ القرار المهني:

ان الذي يريد ان يتخذ قراراً ناجحا عليه ان يتبع طريقة منهجية ونظامية من اجل اتخاذ القرار فالذي يتسرع في اتخاذ قراراته قد يصل الامر به الى الفشل في تحديد اهدافه فأن الذي لا يحدد هدف قراره يواجه صعوبة في التوصل الى النتيجة التي يرغب بها.

ان مشكلات اتخاذ القرار المهني لا تخرج عن العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار المهني فبالنسبة الى مشكلة التسرع والتصرف بسرعة كبيرة في اتخاذ القرار فقد يلجأ الذي يتخذ القرار لهذا التسرع نتيجة مؤثرات عديدة كإجبار الوالدين الابن على امتهان مهنة ينتقونها لها [٢١] .اما بالنسبة لمشكلة البطء الشديد في اتخاذ القرار فان هذا البطء في اتخاذ القرار عموماً واتخاذ القرار المهني على وجه الخصوص نتيجة تأجيل في اتخاذ القرار لمدة طويلة وبذلك يؤدي الى خسارة في الوقت واكتساب التوتر والقلق، ونادرا ما يكون التأجيل مفيداً في تحسين القرار فبالرغم من انه من الامثل التمهل في اتخاذ القرار واخذ الوقت الكافي في التفكير الا انه في اغلب الاحيان لا يكون محبذاً لأنه عند انقضاء الوقت في التفكير فأن العراقيل تستوقف متخذ القرار لتخرجه عن مساره[٢٢].

١٨- ابو عيطة، ٢٠٠٢.
١٩- الراميني، ٢٠٠٤.
٢٠- عبد الهادي والعزة، ١٩٩٩.
٢١- زهران، ١٩٨٥.
٢٢- الراميني، ٢٠٠٤.

الدراسات السابقة

لقد اطلع الباحث على عدد من الدراسات السابقة ومن اهمها تلك التي تناولت الضغوط النفسية التي تمثلت في:

دراسة العبادي (١٩٩٥) التي هدفت الى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البصرة وفقا لمتغيرات (الجنس، التخصص، ومحل السكن)، حيث شملت عينة الدراسة (٦٠٤) طالب وطالبة، قد اظهرت ان الذكور اكثر معاناة في الضغوط النفسية من الاناث، وان طلبة التخصصات الانسانية اكثر معاناة في الضغوط من طلبة التخصصات العلمية، وأظهرت ايضا وجود فروق دالة في الضغوط النفسية بين الطلبة ولصالح الطلبة الوافدين من مناطق مختلفة، اي ان الطلبة الوافدين من مناطق مختلفة اكثر ادراكا للضغوط من المقيمين في المحافظة نفسها [٢٣].

بينما درس شقير (١٩٩٧) العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وأثر نوع الدراسة على تقدير الطالبات للضغط النفسي، التي اجريت على عينة بلغت (٣٠٠) طالبة جامعية، قد اظهرت من ابرز نتائجها ان الكليات العلمية تسبب ضغوطاً نفسية متزايدة للطالبات مقارنة بالكليات الادبية او الانسانية[٢٤].

في حين درس الاميري (١٩٩٨) العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، والتي اجريت على عينة بلغت (٣٠٨) طالب وطالبة من جامعة تعز في اليمن، هي الاخرى قد اظهرت ان الاناث يعانين من الضغوط النفسية بدرجة اعلى من الذكور، ووجود علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي [٢٥].

اما المدني (٢٠٠٠) كشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة التربية بالمحويت، وفقا لمتغير الجنس والتخصص، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة وأشارت النتائج الى ان الاناث اكثر معاناة في الضغوط النفسية من الذكور[٢٦].

التميمي (٢٠٠١) العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية واساليب التعامل معها وفقا لمتغير الجنس، والتي اجريت على عينة بلغت (٤٥٠) طالب وطالبة من جامعة صنعاء، وقد اظهرت ان الاناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور، وأن الذكور اكثر استخداما لاسلوب الانكار من الاناث، ووجود علاقة تنبؤية بين الاكتئاب والضغوط النفسية واساليب التعامل معها، كما [٢٧].

اما الدراسات السابقة التي تناولت اتخاذ القرار المهني شملت:

دراسة المعشني (٢٠٠١) التي هدفت الى مسح واقع خدمات الارشاد النفسي والتوجيه الدراسي والمهني في المرحلتين الثانوي والجامعية في محافظة ظفار في سلطنة عمان، أظهرت نتائج الدراسة قصور

٢٣- العبادي، ١٩٩٥.
٢٤- التميمي،١٢٥:٢٠٠١-١٢٦.
٢٥- الاميري، ١٩٩٨.
٢٦- المدني،٢٠٠٠م.
٢٧- التميمي،٢٠٠١.

مهارات اتخاذ القرار وحل المشـــكلات بين الطلبة على اختلاف مراحل دراســـتهم وجنســـهم، وغياب خدمات التوجيه والارشاد التربوي والنفسي والمهني بين طلبة التعليم العام والاساسي في سلطنة عمان.

بينما هدفت دراســـة رزق الله (٢٠٠٢) الى معرفة فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى عينة من طلبة الصـف الاول الثانوي في مدراس مدينة دمشـق بسـوريا وقد أجريت على، عينة تكونت من (١٧٨) طالبا وطالبة، اسـتخدمت الباحثة مقياس اتخاذ القرار لقياس أثر البرنامج التدريبي في تحسـين مهارة اتخاذ القرار، وتوصـلت الباحثة الى فعالية البرنامج التدريبي في تحسـين مهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الصف الاول ثانوي.

في حين قام حجازي (٢٠٠٤) بقياس الصعوبات التي يواجهها (١٥٩٠) طالبا، جميعهم يدرسون في الصـــف الثاني عشـــر عند اتخاذهم القرار المهني في الســـنة التي يقفون فيها امام خطوة اتخاذ قرار مهم في حياتهم، وجد ان هناك فروقاً واضحة بين الجنسين في الصعوبات التي يواجهونها في اتخاذ قرار مهني، حيث كانت الفروقات القوية واضـــحة بين الجنســـين في ضـــعف الدافعية لاتخاذ القرار المهني، وأظهر الطلاب صعوبة بسبب ضعف الدافعية واظهرت الطالبات صعوبة بسبب الصراعات الخارجية المؤثرة عليهن.

أما قرعان (٢٠٠٣) درس معرفة اثر برنامج تعليمي مستند لنظرية ستيرنبيرغ الثلاثية لتحسين مستوى اتخاذ القرار لدى طلبة الصـف الثانوي (ادبي/ علمي) في الاردن، وهدفت ايضـا الى معرفة اثر التخصـص (أدبي/ علمي) والجنس في اتخاذ القرار، طبقت الدراســـة على عينة بلغت (٢٢٢) طالب وطالبة، وقام الباحث ببناء مقياس لتحديد مسـتوى اتخاذ القرار، الا انه لا يوجد دال احصـائيا في مسـتوى اتخاذ القرار يعزى لمتغير الجنس.

في حين قام البلوشـــي (٢٠٠٧) بناء برنامج تدريبي مهني يســـتند الى أنموذج جيلات المطور في اتخاذ القرار المهني، واختبار أثره في تحسين مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان، واختبار علاقة البرنامج مع جنس الطلبة والمســـتوى التعليمي لكل من الاب والام، بلغت عينة الدراســـة (١٣٢)طالب وطالبة، وجرى القياس باستخدام مقياس مستوى اتخاذ القرار المهني، وأظهرت النتائج وجود اثر دال احصـــائيا للتفاعل بين المجموعة وجنس الطلبة في الاداء الكلي على مقياس اتخاذ القرار المهني، اذ ان التحسن في اداء الذكور نتيجة التعرض للبرنامج التدريبي سيختلف عن التحسن في اداء الاناث نتيجة التعرض للبرنامج نفسـه ولصـالح الاناث، ولم تظهر النتائج وجود اثر للتفاعل بين البرنامج ومسـتوى تعليم الاب في الاداء الكلي على مقياس اتخاذ القرار المهني، واظهرت النتائج وجود اثر دال احصـــائيا للتفاعل بين البرنامج ومستوى تعليم الام في الاداء الكلي على مقياس اتخاذ القرار المهني.

ان الدراسات السابقة التي توفرت لدى الباحث ومنها العربية والاجنبية ذات العلاقة بالبحث الحالي.

كان لها دور في ترسـيخ الاطار النظري للباحث التي بينت مدى الحاجة الى معرفة الضـغوط النفسـية واتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية من اجل معرفة مدى وجود الادراك في كيفية الاســـتثمار للضـغوط النفسية واتخاذ القرار المهني لدى الطلبة والحلول الى وضـع الخطط الارشـادية لمسـاعدة الطلبة في كيفية التخلص من الضـغوط النفسـية التي تؤثر عليهم واتخاذ القرار المهني بالشـكل الصـحيح وايضـا كيفية

توجيههم عندما تتوفر لديهم الامكانيات اللازمة من اجل اتخاذ قرارهم المهني في اجواء تتمتع وخالية من الضغوط النفسية لديهم.

ولقد كانت معظم الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث من جميع المراحل المختلفة وقد ساهمت في تكوين وتعميق النظرة للبحث الحالي فيما يتعلق بالضـــغوط النفســـية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات وكذلك في اطار العينة وبعض الاجراءات الاحصائية وبعض المقاييس.

كذلك بالنسـبة للدراسـات اتخاذ القرار المهني عموما ان تلك الدراسـات قد عمقت الاطار النظري للباحث ومهدت له الخطة سواء في بناء الادوات او اختيار العينة والنتائج المتوقعة والمقارنة في النتائج.

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

ان منهج البحث الحالي هو المنهج الوصفي الذي اهتم بدراسة الظاهرة في الواقع واعتمد الباحث هذا المنهج من خلال دراسته للعلاقة السببية بين متغيرات الدراسة [٢٨].

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كربلاء (المركز) موزعين على عدد من المدارس الاعدادية بقسميها العلمي والادبي للعام الدراسي (٢٠١٨- ٢٠١٩) ذكوراً واناثاً.

عينة البحث:

تم اختيار (٤٠٠) طالب وطالبة بالطريقة العشـوائية البسـيطة من مجتمع البحث من الاقسـام العلمية والادبية في المدارس الاعدادية في محافظة كربلاء (المركز) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) يوضح توزيع افراد عينة البحث

التخصص	النوع		
	بنون	بنات	مجموع
علمي	140	112	252
ادبي	76	72	148
مجموع	216	184	400

ادوات البحث:

لقد تم بناء اداة البحث من خلال توجيه سـؤال اسـتطلاعي الى (٢٠) طالب وطالبة كدراسـة أسـتطلاعية، ومن خلال الاطلاع على بعض الدراسـات السـابقة والتعريفات والادبيات التي اطلع عليها الباحث، وخبرة الباحث وبعض المقاييس تم بناء مقياس الضغوط النفسية المكون من (٣٢) فقرة.

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي لجأ الباحث الى بناء اداتين:

٢٨- فرج، ١٩٨٠: ص ١٥٦.

اولا: مقياس الضغوط النفسية:

اطلع الباحث على العديد من مفاهيم الضغوط النفسية واستنتج منها مفهوم الضغط النفسي على انه (موقف يدركه الطالب في المرحلة الاعدادية ويقيمهُ ان كان يسبب له توتراً او ضيقاً او عدم الارتياح).

اولا: تحديد مجالات مقياس الضغوط النفسية:

قام الباحث بتحديد مجالات مقياس الضغوط النفسية من خلال مااحتواه تعريف الضغوط النفسية وقد تمثل في خمسة مجالات هي مجال (الاسرية) و مجال (الدراسية) و مجال (الاقتصادية) و (الصحية) و (الاجتماعية).

ثانيا: صياغة عبارات مقياس الضغوط النفسية:

تم اشتقاق العبارات على ضوء التعريفات وطبيعة كل مجال ولقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار ان تكون العبارة واضحة وصريحة وخالية من واو العطف وان لا تبدأ باداة النفي وخالية من القياس بداخلها [٢٩]. والجدول (٢) يوضح مجالات كل مقياس وعدد عبارات كل مجال.

جدول (٢)يوضح مجالات مقياس الضغوط النفسية وعدد عباراته بصيغته الاولية

المقياس	المجالات	عدد العبارات	المجموع
مقياس الضغوط النفسية			
الضغوط النفسية	الاسرية	١٠	٣٢
	الدراسية	٧	
	الاقتصادية	٣	
	الاجتماعية	٦	
	الصحية	٦	

وقد اعتمد الباحث اسلوب ليكرت في قياس مضمون الفقرات من خلال وضع بدائل متدرجة ازاء كل منها معتمدا على الخصائص الاتية:

١- سهولة البناء والتصحيح.

٢- السماح للمستجيب ان يؤشر مايشعر به[٣٠].[٣١]

ثالثا: صلاحية العبارات:

ان افضل طريقة للتأكد من صلاحية عبارات المقياس اشار (ايبل) الى عرضها على عدد من المحكمين[٣٢].

٢٩- العجيلي واخرون، ١٩٩٠، ص ١٧٩ الى ٢٩٥.

٣٠- مرعي وبلقيس،١٩٨٤، ص ١٧٤.

٣١- Stanley&Hopkins,1972,:289.

٣٢- Eble,1972,p555.

ولغرض التحقق من صلاحية العبارات تم عرضها على عدد من المحكمين المختصين وكل مجال من مجالاتها ومدى انتماء كل فقرة للمجال وقد اظهرت النتائج ان جميع الفقرات صالحة بعد ان حدد الباحث نسبة اتفاق ٨٠٪ من الخبراء كحد ادنى لصلاحية الفقرة.

وقد بلغ عدد المحكمين (١٠) طلب منهم الحكم على مدى صلاحيات العبارات وانتمائها الى مجالاتها ومن خلال اجاباتهم تبين ان الفقرات صالحة ومناسبة الى المجال الذي تنتمي اليه وقد عدلت بعضها من حيث المضمون (ملحق ١) يوضح ذلك.

تكون المقياس بصورته النهائية من خمسة مجالات ولكل مجال احتوى على عدد من الفقرات حتى بلغ مجموع الفقرات للمقياس (٣٢) فقرة وتمتع المقياس في صورته النهائية بالصدق من خلال صدق المحكمين والثبات.

رابعا: تعليمات مقياس الضغوط النفسية:

تمثلت بتوجيهات يسترشد بها المستجيب خلال اجاباته على فقرات المقياس من خلال رأيه الصريح على بدائل المقياس الخماسية (تنطبق على دائما) (تنطبق) (تنطبق لحد ما) (لا تنطبق) (لا تنطبق ابدا).

خامسا: التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية:

ان الهدف من تحليل فقرات المقياس الحصول على بيانات القوة التمييزية باسلوب العينات المتطرفة لفقرات كل مقياس.

بلغت عينة التحليل الاحصائي (٢٠٠) طالب وطالبة (٥٠) طالب وطالبة لكل من الفقرات العليا ومثلها الفقرات الدنيا كما يوضح ذلك جدول رقم (٣) القوة التمييزية باسلوب العينات المتطرفة لمقياس الضغوط النفسية باستخدام المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا.

جدول (٣) يوضح القوة التمييزية باسلوب العينات المتطرفة لمقياس الضغوط النفسية

الفقرات	العليا		الدنيا		التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.16	0.89	3.31	1.10	5.56
2	4.55	0.64	3.33	1.15	8.57
3	2.03	1.28	2.03	0.39	0.00
4	2.72	1.60	2.30	1.40	1.83
5	4.21	0.98	2.83	1.10	8.71
6	4.62	0.86	3.37	0.99	8.79
7	4.53	0.70	3.19	1.03	10.02
8	4.38	0.84	2.87	1.03	10.56

5.76	1.08	3.55	0.95	4.44	9
9.31	1.04	3.05	0.89	4.42	10
9.25	1.09	3.24	0.65	4.51	11
12.17	0.91	2.79	0.76	4.35	12
8.04	1.06	2.72	1.12	4.06	13
5.94	1.12	3.36	0.87	4.27	14
7.01	1.17	3.63	0.80	4.70	15
8.31	1.05	3.08	1.06	4.42	16
5.74	0.99	3.33	1.08	4.23	17
5.30	1.14	3.08	1.30	4.07	18
0.65	1.24	3.00	0.48	3.09	19
8.86	1.07	3.06	0.87	4.37	20
2.64	1.15	3.10	1.10	3.56	21
10.49	1.04	3.06	0.73	4.50	22
6.12	1.25	3.06	1.24	4.22	23
6.19	1.22	3.31	1.07	4.40	24
6.41	1.38	3.42	0.94	4.57	25
5.13	0.87	4.00	0.77	4.64	26
10.63	1.11	3.45	0.44	4.83	27
6.51	1.29	3.51	0.87	4.60	28
5.40	1.25	3.47	1.02	4.41	29
8.92	1.20	3.40	0.60	4.69	30
9.62	1.32	3.30	0.59	4.80	31
-5.34	0.45	4.72	0.97	4.10	32

بلغت القيمة التائية الجدولية ١,٩٦ وباستخدام اسلوب العينات المتطرفة اتضح ان الفقرات مميزة سيما وان التائية المحسوبة اعلى من الجدولية التي بلغت (١,٩٦) كما يوضح ذلك الجدول المذكور أعلاه.

سادسا: صدق البناء:

من اساليب صدق البناء التعرف على العلاقة الارتباطية باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) يوضح صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمقياس الضغوط النفسية

الفقرات	معاملات الارتباط	التائية لدلالة الارتباط

	الاسرية	الدراسي	الاقتصادي	الصحي	الاجتماعي	المجموع	الاسرية	الدراسي	الاقتصادي	الصحي	الاجتماعي	المجموع
1	0.36					0.25	6.79					4.64
2	0.55					0.41	11.87					8.06
3	0.29					0.05	5.32					0.90
4	0.32					0.11	6.02					1.90
5	0.46					0.40	9.17					7.71
6	0.56					0.44	12.12					8.86
7	0.54					0.49	11.57					10.11
8	0.65					0.56	15.46					12.03
9	0.42					0.33	8.30					6.30
10	0.57					0.52	12.41					11.01
الاسرية		0.40	0.27	0.35	0.32	0.76		7.88	4.94	6.73	6.08	20.85
11		0.54				0.46		11.57				9.29
12		0.67				0.54		16.01				11.36
13		0.56				0.44		12.00				8.69
14		0.50				0.31		10.22				5.81
15		0.48				0.39		9.68				7.49
16		0.58				0.50		12.60				10.19
17		0.49				0.35		9.92				6.68
الدراسي	0.40		0.33	0.48	0.40	0.78	7.88		6.32	9.89	7.90	22.44
18			0.63			0.34			14.40			6.38
19			0.53			0.27			11.21			4.93
20			0.55			0.43			11.72			8.45
الاقتصادي	0.27	0.33		0.28	0.24	0.49	4.94	6.32		5.20	4.50	9.92
21				0.41		0.21				8.02		3.84
22				0.58		0.56				12.70		12.09
23				0.57		0.38				12.35		7.35
24				0.54		0.35				11.45		6.68
25				0.61		0.40				13.73		7.69

26		0.41			0.26		7.99				4.84	
الصحي	0.35		0.48	0.28		0.31	0.69	6.73	9.89	5.20		5.87	17.05
27					0.57	0.58					12.70	12.41
28					0.39	0.58					12.60	7.60
29					0.33	0.63					14.32	6.21
30					0.42	0.58					12.80	8.25
31					0.54	0.61					13.73	11.48
32					-0.27	0.08					1.43	-4.96
الاجتماعي	0.32	0.31	0.40	0.24	0.65		5.87	6.08	7.90	4.50			15.30

أتضـــح من الجدول (٤) ان معاملات الارتباط دالة عند مســـتوى دلالة ٠,٠١ علما ان الارتباط الجدولي ٠,١٩٥.

الصدق البنائي: تم حساب معاملات صدق البناء باستخدام معاملات ارتباط بيرسون وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمجال والمجموع وبين المجالات في بينها وبين المجالات والمجموع العام.

سابعا: الثبات:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في القياس النفسي ويمثل مفهوم الصدق الاسس والمبادئ في القياس النفسي وينبغي توفرها في المقياس ليكون صالحا للاستخدام [٣٣] لذلك استعمل الباحث طريقة اعادة تطبيق الاختبار للحصـــول على الثبات يكون فيها اعادة تطبيق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات المكونة (٢٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٥) يوماً على التطبيق الاول باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين مجموعتي درجات التطبيق للمقياس فقد بلغ معامل ارتباط بيرســون لمقياس الضــغوط النفســية حيث بلغت درجة ثبات المقياس (٠,٦١٧) وتعد معامل استقرار مناسبة الى المقياس [٣٤].

ثامنا: مفتاح التصحيح:

لقد اعطى الباحث الفقرات الإيجابية اوزاناً (١،٢،٣،٤،٥) اما الفقرات الســـلبية فقد قبلت (٥،٤،٣،٢،١) للبدائل.

ثانيا: مقياس اتخاذ القرار المهني:

اطلع الباحث على العديد من مفاهيم اتخاذ القرار المهني واســـتنتج منها مفهوم القرار المهني على انه (عملية الاختيار الواعي والقائم على التركيز والتفكير في اختيار البديل المناسب من البدائل المتاحة).

٣٣- فرج، ١٩٨٠، ٣٣٧.
٣٤- Adums,1964,p52.

اولا: بناء مقياس القرار المهني:

لقد تم بناء اداة البحث من خلال توجيه سؤال استطلاعي الى (٢٠) طالب وطالبة ومن خلال الدراسات السابقة والتعريفات والادبيات التي اطلع عليها الباحث وبخبرة الباحث وبعض المقاييس تم بناء مقياس اتخاذ القرار المهني المكون من (٣٠) فقرة.

ثانيا: تحديد مجالات مقياس اتخاذ القرار المهني:

قام الباحث بتحديد مجالات مقياس اتخاذ القرار المهني من خلال مااحتواه تعريف اتخاذ القرار وقد تمثل في خمسة مجالات هي مجال (ميول الفرد) و (دافعية الفرد) و (قدرات الفرد) و (الحالة النفسية) و (العوامل الاسرية).

ثالثا: صياغة عبارات المقياس:

تم اشتقاق العبارات على ضوء التعريفات وطبيعة كل مجال ولقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار ان تكون العبارة واضحة وصريحة وخالية من واو العطف وان لا تبدا باداة النفي وخالية من القياس بداخلها [٣٥]. والجدول (٥) يوضح مجالات المقياس وعبارات كل مجال.

جدول (٥) يوضح مجالات مقياس اتخاذ القرار المهني وعدد عبارته بصيغته الاولية

المقياس	المجالات	عدد العبارات	المجموع
مقياس اتخاذ القرار المهني			
اتخاذ القرار المهني	ميول الفرد	٧	٣٠
	دافعية الفرد	٦	
	قدرات الفرد	٦	
	الحالة النفسية	٦	
	العوامل الاسرية	٥	

وقد اعتمد الباحث اسلوب ليكرت في قياس مضمون الفقرات من خلال وضع بدائل متدرجة ازاء كل منها معتمدا على الخصائص الاتية:

١- سهولة البناء والتصحيح.

٢- السماح للمستجيب ان يؤشر مايشعر به [36].

٣٥- العجيلي واخرون،١٩٩٠، ص ١٧٩ الى ٢٩٥.

36- (مرعي وبلقيس،١٩٨٤ص ١٧٤) (Stanley&Hopkins,1972,:289).

رابعا: صلاحية العبارات:

ان افضل طريقة للتأكد من صلاحية عبارات المقياس اشار (ايبل) الى عرضها على عدد من المحكمين(٣٧).

ولغرض التحقق من صلاحية العبارات تم عرضها على عدد من المحكمين المختصين وكل مجال من مجالاتها ومدى انتماء كل فقرة للمجال وقد اظهرت النتائج ان جميع الفقرات صالحة بعد ان حدد الباحث نسبة اتفاق ٨٠٪ من الخبراء كحد ادنى لصلاحية الفقرة وبلغ عدد المحكمين (١٠). وقد عدلت البعض من حيث المضمون (ملحق ١) يوضح ذلك.

تكون المقياس بصورته النهائية من خمسة مجالات ولكل مجال احتوى على عدد من الفقرات حتى بلغ مجموع الفقرات للمقياس (٣٠) فقرة وتمتع المقياس في صورته النهائية بالصدق والثبات.

خامسا: تعليمات المقياس:

تمثلت بتوجيهات يسترشد بها المستجيب خلال اجابته عن فقرات المقياس من خلال رايه الصريح على بدائل المقياس الخماسية (تنطبق على دائما) (تنطبق) (تنطبق لحد ما) (لاتنطبق) (لاتنطبق ابدا).

سادسا: التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

ان الهدف من تحليل فقرات المقياس الحصول على بيانات القوة التمييزية باسلوب العينات المتطرفة لفقرات المقياس.

بلغت عينة التحليل الاحصائي (٢٠٠) طالب وطالبة (٥٠) طالب وطالبة لكل من الفقرات العليا ومثلها الفقرات الدنيا كما يوضح ذلك جدول (٦) القوة التمييزية باسلوب العينات المتطرفة لمقياس اتخاذ القرار المهني باستخدام المجموعتين العليا والدنيا.

جدول (٦) يوضح القوة التمييزية باسلوب العينات المتطرفة لمقياس اتخاذ القرار المهني

الفقرات	العليا		الدنيا		التائية الجدولية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.09	0.94	3.26	1.11	5.34
2	4.53	0.66	3.35	1.22	7.94
3	4.44	0.85	3.58	1.12	5.67
4	2.71	1.66	2.20	1.33	2.23
5	3.99	1.14	3.01	1.11	5.68
6	4.58	0.82	3.50	1.05	7.54

٣٧- Eble,1972,p555.

7	4.51	0.72	3.17	1.14	9.22
8	4.42	0.77	2.99	1.07	10.05
9	4.36	1.02	3.60	1.09	4.71
10	4.31	0.92	3.13	1.08	7.73
11	4.56	0.61	3.40	1.12	8.47
12	4.27	0.77	2.79	0.93	11.29
13	3.90	1.20	2.86	1.16	5.75
14	4.27	0.90	3.52	1.06	4.96
15	4.72	0.76	3.63	1.16	7.31
16	4.37	1.01	3.08	1.04	8.26
17	4.19	1.11	3.31	1.05	5.28
18	4.13	1.23	3.14	1.17	5.41
19	3.69	1.46	3.09	1.25	2.90
20	4.34	0.90	3.07	1.08	8.34
21	4.59	0.66	3.14	1.15	10.10
22	4.36	0.78	3.21	1.14	7.73
23	4.45	0.89	3.09	1.25	8.21
24	4.29	1.12	3.33	1.24	5.36
25	4.60	0.91	3.62	1.31	5.74
26	4.67	0.74	4.03	0.91	5.04
27	4.70	0.75	3.60	1.17	7.28
28	4.53	0.88	3.72	1.21	5.04
29	4.53	0.88	3.51	1.29	6.08
30	4.56	0.73	3.52	1.21	6.77

من خلال البيانات الموضـــحة في الجدول (٦) ان جميع فقرات المقياس لاتخاذ القرار المهني ذات دلالة احصائية (٠,٥) وان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية (١,٩٦) وبذلك جميع فقرات المقياس مميزة.

سابعا: صدق المقياس:

من اساليب الصدق استخدام صدق البناء التعرف على العلاقة الارتباطية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) يوضح صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمقياس اتخاذ القرار المهني

الفقرات	معاملات الارتباط						التائية لدلالة الارتباط					
	الميل	الدافعية	القدرات	النفسية	الاسرية	القرار	الميل	الدافعية	القدرات	النفسية	الاسرية	القرار
1	0.44					0.27	8.86					4.94
2	0.56					0.41	12.09					8.14
3	0.37					0.35	7.10					6.64
4	0.41					0.11	7.97					1.91
5	0.47					0.30	9.63					5.54
6	0.55					0.41	11.69					8.04
7	0.57					0.46	12.25					9.37
الميل		0.40	0.28	0.39	0.26	0.67		7.76	5.16	7.53	4.86	15.97
8		0.65				0.57		15.38				12.31
9		0.56				0.30		12.03				5.71
10		0.63				0.50		14.36				10.44
11		0.58				0.46		12.80				9.32
12		0.68				0.54		16.37				11.51
13		0.55				0.37		11.63				7.10
الدافعية	0.40		0.39	0.44	0.34	0.76	7.76		7.55	8.77	6.53	20.60
14			0.42			0.28			8.16			5.20
15			0.47			0.38			9.45			7.28
16			0.63			0.43			14.63			8.40
17			0.45			0.32			9.04			6.06
18			0.44			0.30			8.84			5.58
19			0.43			0.20			8.45			3.69
القدرات	0.28	0.39		0.37		0.65	5.16	7.55		7.22		15.42
20				0.49		0.43				10.09		8.57
21				0.62		0.50				14.29		10.22
22				0.62		0.50				14.14		10.33
23				0.58		0.38				12.84		7.39
24				0.50		0.32				10.20		6.06
25				0.51		0.37				10.70		7.12
النفسية	0.39	0.44	0.37		0.34	0.75	7.53	8.77	7.21		6.45	20.16

5.04	9.34					0.27	0.46					26
8.81	14.94					0.44	0.64					27
6.49	11.66					0.34	0.55					28
6.86	13.99					0.36	0.62					29
7.19	11.54					0.37	0.54					30
14.70		6.45	7.42	6.53	4.86	0.64		0.34	0.38	0.34	0.26	الاسرية

الصدق البنائي: تم حساب معاملات صدق البناء باستخدام معاملات ارتباط بيرسون وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمجال والمجموع وبين المجالات في ما بينها وبين المجالات والمجموع العام كما استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني اذ بلغت درجة ثبات المقياس (٠,٥٨٩) ويفسر بانه معامل استقرار للمقياس كما تم استعمال طريقة الفاكرونباخ لمقياس اتخاذ القرار المهني وقد بلغ (٠,٦٥٧) وهو ثبات عالي والمقياس الذي يتمتع بثبات عالي يعد مقياساً دقيقاً كما اشار الى ذلك ايضا [٣٨] ليس هذا فقط بل اكد جلفورد (Guliford) على ضرورة حساب الثبات بسبب تحديد درجة المقياس الحقيقية او تباين المقياس الحقيقي [٣٩] كما استخدم الباحث معادلة سبيرمان براون اذ بلغ(٠,٧٤١).

ثامنا: الثبات:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في القياس النفسي، ويمثل مفهوم الصدق الاسس والمبادى في القياس النفسي وينبغي توافرها في القياس لكي يكون في المقياس صالحا للاستخدام [٤٠].

لذلك استعمل الباحث طريقة اعادة تطبيق الاختبار للحصول على الثبات يكون فيها اعادة تطبيق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات المكونة من (٢٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٥) يوم على التطبيق الاول باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين مجموعتين درجات التطبيق للمقياس وقد بلغ معامل ارتباط بيرسون لقياس مقياس اتخاذ القرار المهني بلغت درجة الثبات كل مقياس (٠,٩١) وتعد معامل استقرار عالي الى المقياس [٤١].

بذلك تكون المقياس بصورته النهائية من خمسة مجالات وكل مجال احتوى على عدد من الفقرات وتمتع المقياس بالصدق والثبات.

تاسعا: مفتاح التصحيح:

لقد اعطى الباحث الفقرات الايجابية اوزانا (١،٢،٣،٤،٥) اما الفقرات السلبية فقد قبلت (٥،٤،٣،٢،١).

٣٨- Cronbach,1984,p63.
٣٩- الجلبي، ٢٠٠٥، ص١١٢.
٤٠- فرج،١٩٨٠: ٣٣٧.
٤١- Adums,1964,p52.

الوسائل الاحصائية التي استخدمت بالبحث:

١- القوة التمييزية للفقرات باسلوب العينات المتطرفة.
٢- الاختبار التائي لعينة واحدة.
٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
٤- معادلة الفاكرونباخ.
٥- معادلة سبيرمان براون.
٦- تحليل التباين الثنائي بتفاعل.
٧- معامل ارتباط بيرسون.
جميع الاحصائيات تمت باستخدام الحقيبة الاحصائيةSpssV25.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

أشارت المعالجات الأحصائية بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية الذي تم بناؤه لعينة البحث الحالي أن الاوساط الحسابية أكبر من الأوساط الفرضية والقيم التائية اكبر من الجدولية التي بلغت (١,٩٦) إنَّ عينة البحث تتمتع بضغوط نفسية وبشكل عام كما يبين جدول (٨).

جدول (٨) يوضح الضغوط النفسية ومجالاته

المقياس ومجالاته	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	التائية المحسوبة	الدلالة
اسرية	31.00	4.61	24	30.38	ارتفاع دال احصائياً
دراسية	26.91	4.11	21	28.70	
اقتصادية	10.73	1.99	9	17.42	
صحية	23.33	3.58	18	29.78	
اجتماعية	20.40	3.28	15	32.94	
ضغوط	112.36	12.19	87	41.60	

وقد يكون سبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث كون الضغوط تشكل جزء من حياة الافراد لكثرة تحديات العصر وكثرة مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة قد انعكس ذلك على عينة البحث.

٢- اما الهدف الثاني: الفروقات تبعا لمتغير النوع (ذكور-أناث) و التخصص (علمي-ادبي):

لغرض التحقق من الهدف والذي ينصب على معرفة الفروقات في الضغوط النفسية تبعا لمتغيري النوع (ذكور-اناث) والتخصص (علمي-ادبي) وبما ان الباحث استخدم أختبار تحليل التباين الثنائي والذي أظهر وجود فروقات تبعا للنوع ولصالح الذكور ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير التخصص كما موضح في الجدولين (٩) و (١٠).

جدول (٩) يوضح الاوساط الحسابية لمقياس الضغوط النفسية

الجنس	التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	علمي	115.30	12.99	140
	ادبي	111.79	11.93	76
	مجموع الذكور	114.06	12.71	216
انثى	علمي	110.24	13.04	112
	ادبي	110.53	7.79	72
	مجموع الاناث	110.35	11.26	184
المجموع	علمي	113.05	13.23	252
	ادبي	111.18	10.12	148
	المجموع العام	112.36	12.19	400

جدول رقم (١٠) يوضح تحليل التباين الثنائي لمقياس الضغوط النفسية

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	الفائية المحسوبة	الدلالة
النوع	926.53	1	926.53	6.40	0.01
التخصص	241.04	1	241.04	1.66	0.20
النوع* التخصص	334.41	1	334.41	2.31	0.13
الخطأ	57334.47	396	144.78		
الكلي	59313.88	399			

وقد يعود ذلك الى أن استجابة الافراد للضغوط تعتمد على الخصائص الشخصية والحالة النفسية لذلك تختلف في قوتها تبعا للفروق بين الافراد والتي ترتبط بالنوع، ولربما يشعر الذكور بأنهم مهددون في أمنهم النفسي اكثر من الاناث من خلال المواقف الضاغطة.

اما بما يتعلق لمستوى التخصص توجد فروق ولكنها ليست بذي دلالة احصائية ولربما يعود السبب الى أنتماء العينة لنفس المرحلة الدراسية واتفقت النتيجة مع دراسة العبادي[٤٢].

الهدف الثالث: التعرف على مستوى أتخاذ القرار لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مركز محافظة كربلاء:

أشارت المعالجات الأحصائية بعد تطبيق مقياس اتخاذ القرار الذي تم بناؤه لعينة البحث الحالي ان الأوساط الحسابية أكبر من الاوساط الفرضية والقيم التائية المحسوبة أكبر من الجدولية التي بلغت (١,٩٦) لذا وجود افراد العينة بااتخاذ قرار وبشكل عام. كما موضح في الجدول رقم (١١).

جدول (١١) يوضح أتخاذ القرار ومجالاته

٤٢- العبادي، ١٩٩٥.

المقياس ومجالاته	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	التائية المحسوبة	الدلالة
ميول	23.15	3.50	18	29.37	ارتفاع دال احصائياً
دافعية	23.06	3.83		26.38	
قدرات	22.75	3.43		27.72	
نفسية	23.24	3.97		26.37	
الاسرية	20.57	3.03	15	36.79	
قرار	112.76	12.60	87	40.90	

وقد يعود ذلك الى أن طلبة عينة البحث من كلا الجنسين يشعرون بالقدرة على أتخاذ القرار ولربما يعود ذلك الى أرتباط اتخاذ القرار بموضوعات تهم مستقبلهم المتعلق بمهنة المستقبل وفرص سوق العمل. وقد أتفقت هذه النتيجة مع دراسة (جيبسون ورسيل)[٤٣].

٤- أما الهدف الرابع الفروقات في أتخاذ القرار تبعا لمتغير النوع (ذكور–أناث) و التخصص (علمي–ادبي):

أستخدم أختبار تحليل التباين الثنائي والذي أكد عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية تبعا لمتغيرالنوع (ذكور– أناث) و التخصص (علمي– ادبي) كما موضح في الجدولين (١٢)و(١٣).

جدول (١٢) يوضح الأوساط الحسابية لمقياس أتخاذ القرار

الجنس	التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	علمي	112.00	12.83	140
	ادبي	113.16	11.97	76
	مجموع الذكور	112.41	12.52	216
انثى	علمي	112.35	12.92	112
	ادبي	114.46	12.35	72
	مجموع الاناث	113.17	12.71	184
المجموع	علمي	112.15	12.85	252
	ادبي	113.79	12.13	148
	المجموع العام	112.76	12.60	400

جدول (١٣) يوضح تحليل التباين لمقياس أتخاذ القرار

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	الفائية المحسوبة	الدلالة
النوع	63.04	1	63.04	0.40	0.53

٤٣- Jepson & bussel,1482.

التخصص	247.69	1	247.69	1.56	0.21
النوع* التخصص	21.03	1	21.03	0.13	0.72
الخطأ	62993.40	396	159.07		
الكلي	63312.96	399			

ويمكن أن يعود ذلك الى أن استجابة أفراد عينة البحث لاتخاذ القرار قد أعتمد على بعض التوجيهات من قبل المرشدين التربويين في المدارس الذين غالبا ما يقومون بتزويد الطلبة بمعلومات عن مستقبلهم المهني وايضا الى توجيهات الأسر ايضا فيما يتعلق بمهنة المستقبل ومساعدتهم على أتخاذ القرار المناسب لهم وقد أتفقت الدراسة مع دراسة (القرعان، ٢٠٠٣).

٥- وللاجابة عن السؤال الخامس وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار وكما موضح في جدول (١٤).

جدول (١٤) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية ومجالاته واتخاذ القرار ومجالاته

المتغيرات ومجالاتها	اتخاذ القرار					
	ميول	دافعية	قدرات	نفسية	الاسرية	قرار
اسرية	-0.11	-0.22		0.23		-0.24
دراسية	-0.10	-0.36			-0.27	
اقتصادية	-0.12	-0.20	-0.13	-0.10		-0.18
صحية		-0.15	-0.14			-0.13
اجتماعية						
ضغوط	-0.13	-0.13	-0.11	-0.03	-0.07	-0.13
القيمة التانية لمعاملات الارتباط بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار						
اسرية	-2.23	-4.54		4.62		-4.97
دراسية	-2.09	-7.77			-5.67	
اقتصادية	-2.36	-3.98	-2.68	-2.05		-3.70
صحية		-3.06	-2.89			-2.64
اجتماعية						
ضغوط	-2.56	-2.52	-2.11	-0.70	-1.34	-2.60

وقد يعود ذلك الى أن كلا الجنسين مهددون من خلال الضغوط النفسية وبالتالي وبنفس الوقت يعانون من قلق المستقبل الذي قد يتعلق باتخاذ القرار مما جعل الضغوط تزداد وفي هذه الحالة تقل قدرتهم على اتخاذ القرار. اي ان العلاقة عكسية في حالة زيادة الضغوط تقل القدرة على أتخاذ القرار.

الاستنتاجات التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج البحث فالباحث أستنتج الاتي:

اولا: الاستنتاجات:

١- ان الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الطلبة واصبح من الصعب تجاوزها فاالارشاد والتوجيه والتدريب للطلبة امر ضروري للحد منها.

٢- ان استجابة الطلبة للضغوط تتوقف على خصائصهم النفسية في مواجهة الاحداث سواء الذكور أم الاناث.

٣- تدريب الطلبة على كيفية أتخاذ القرارات وتدريبهم لان ذلك يتعلق بمستقبلهم واستعداداتهم وشخصياتهم.

ثانيا: التوصيات:

١- الاهتمام بمتغير الضغوط النفسية في المؤسسات التربوية المدارس والجامعات وذلك لأهمية تاثير هذا المتغير في حياة الطلبة وما يتضمن من عوامل الخطر والتهديد لحياتهم ومساعدة الافراد للتخلص من الضغوط النفسية أو التقليل من مستوياتها.

٢- انشاء مراكز للتاهيل وخاصة لفئة الطلبة لتساهم في خفض والتخلص من الضغوط لديهم.

٣- اعداد برامج ارشادية للطلبة بمختلف مراحلهم الدراسية ولاسيما بجوانب الشخصية لديهم.

٤- تدريب الطلبة على كيفية اتخاذ القرار في المجالات التي قد يتعرضون لها.

٥- تقديم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي للطلبة بشأن كيفية أتخاذ القرار المناسب.

ثالثا: المقترحات:

١- أجراء المزيد من هذه الدراسات على مراحل دراسية اخرى.

٢- اجراء المزيد من البحوث المتعلقة بمتغيري الضغوط النفسية واتخاذ القرار على وفق متغيرات اخرى غير التي تناولها البحث الحالي.

٣- اعادة تطبيق البحث على عينات أخرى في محافظات العراق سواء كانت مدارس أهلية أو حكومية.

المصادر والمراجع

* كنعان، نواف. (١٩٨٣) اتخاذ القرارات (بين نظرية و التطبيق)، الاردن: مكتبة دار الثقافة.

* مرعي، توفيق وبلقيس احمد (١٩٨٤): الميسر في علم النفس الاجتماعي، دار الفرقان، عمان.

* زهران، حامد عبد السلام. (١٩٨٥). التوجيه والارشاد النفسي، ط٣، القاهرة: عالم الكتب.

* سلامة، ممدوحة (١٩٩١): الارشاد النفسي -منظور نمائي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة- مصر.

*العبادي، عامر عبد النبي (١٩٩٥): قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة -بناء وتطبيق- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.

*الاميري، احمد علي محمد (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، العراق.

* جباري، بلقيس محمد علي (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة دراسة نفسية تطبيقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، كلية الآداب.

* عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد.(١٩٩٩). التوجيه المهني ونظرياته، ط١، الاردن: مكتبة دار الثقافة.

* المدني، علي عبد الله (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية - المحويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الجزيرة، السودان.

* المعشني، احمد علي.(٢٠٠١). خدمات الارشاد النفسي والتوجيه الدراسي والمهني في المرحلتين الثانوية والجامعية في محافظة ظفار، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القديس يوسف،بيروت.

* التميمي، سمية صبيح (٢٠٠١): الاكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية واساليب التعامل معها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن.

* ابو غيطة، سهام درويش، (٢٠٠٢). مبادى الارشاد النفسي.ط٢، الاردن: دار الفكر.

* رزق الله، راندا سهيل.(٢٠٠٢). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من طلبة الصف الاول الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

* الخطيب، صالح احمد.(٢٠٠٣). الارشاد النفسي في المدرسة،ط١، العين، الامارات: دار الكتاب الجامعي.

* القرعان، عبد الجليل عبد النبي. (٢٠٠٣). اثر برنامج تعليمي مستند لنظرية ستيرنبيرغ الثلاثية لتحسين مستوى اتخاذ القرار لدى طلبة الصف الاول ثانوي (ادبي/ علمي)، رسالة دكتوراه، جامعة الاردن، عمأن.

* الاشقر، انجي محمد احمد(٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الارشادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء، اليمن.

* الراميني، اكرم احمد.(٢٠٠٤). مهارات صنع القرار واتخاذه، ورق عمل مقدمة للبرنامج التدريبي للأخصائيين الاجتماعيين في مجال التوجيه المهني،وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان.

* الداهري،صالح حسن.(٢٠٠٥).سيكولوجية التوجيه المهني ونظرياته،ط١، الاردن: دار واتل للنشر.

* العزة، سعيد حسني.(٢٠٠٥). دليل المرشد التربوي في المدرسة، عمان: دار الثقافة.

* الجلبي، سوسن شاكر، اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط (٢). مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق،٢٠٠٥.

*كفالة، حمود بن حمد العميري، علاقة مستوى اتخاذ القرار المهني بمستوى النضج المهني، مساق بحث غير منشور، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب، مسقط (٢٠٠٩).

* حسن، عبد الحميد وراشد بن سيف محمود ومحمد: جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى الطلبة، بحث منشور في بحوث تذوق علم النفس وجودة الحياة: ص٢٨٩، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان.

المصادر الاجنبية

* Adams, Gs, (1964), Measurement & evaluation in education psychology and quidance, Holt, Rinhirt and Winston, New york.

*Lazarus, R. (1966),Phychological Stress & the coping process< New york: Mc Graw Hill Company.

*Eble, R.I (1972). Essential of education measurement, Edition pentie – Hill, New jersey.

* Stanley, G.J & Hopkins, K.d (1972) educational psychology measurement, New jersey. Prentice-Hill.

*Newman,P.R.&Newman,B. M. (1983), Psychology: stress conflict, Crisis & comping The Dorsey Press Homewood, USA.

*Lemer,R., et al, (1986), Psychology: stress & coping, New york: McMillan Publishing company.

* Sarafino, E. P. (1990), Health Psychology: piopsychosocial interactions, John Wiley& sons,Inc., New york.

* Westen,D. (1996), Psychology: Mind Brain & Culture. Jahn Wiley& sons, Inc., New york.

اسماء المحكمين حسب اللقب العلمي

ت	الاسم	التخصص	القسم	الكلية	الجامعة
١	ا.م.د. نيران يوسف	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية
٢	ا.م.د. محمود شاكر	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية
٣	ا.م.د. ابتسام سعدون	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية
٤	ا.م.د. حسين فالح حسين	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية
٥	ا.م.د. صفاء حسين محمد	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية
٦	ا.م.د. هاشم فرحان خنجر	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية

٧	ا.م.د. سلمان جودة مناع	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية
٨	ا.م.د. صفاء عبد الرسول	علم النفس العام	العلوم التربوية والنفسية	التربية	المستنصرية
٩	ا.م.د. نصيف جاسم	علم النفس العام	العلوم التربوية والنفسية	التربية	المستنصرية
١٠	م.د. عبير احسان نافع	ارشاد نفسي	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية	المستنصرية