

الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا

Mental Stress for the higher Studies students

أ.م. د. عبد العباس غضيب شاطيء فاطمة جواد منادي

Asst.Prof Abd alabbas Ghdhiab Shati

Fatima Jawad Mnadi

جامعة ذي قار – كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

fatmtjwad900@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the intellectual stress of graduate students, and to achieve this goal, the two researchers prepared the Mental stress scale, and applied the tool to the sample of statistical analysis of (400) male and female students. A sample of (200) male and female students, and after collecting data and treating it statistically, and by using the T-test for one sample, the results of the research concluded that the higher Studies students have the Mental stress.

الكلمات المفتاحية (الإجهاد الفكري, طلبة الدراسات العليا)

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا ولتحقيق هذا الهدف , أعد الباحثان مقياس الإجهاد الفكري , وطبقت الأداة على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة , وبعد التأكد من صلاحية المقياس من خلال مؤشرات الصدق والثبات , طبق الباحثان المقياس على عينة

عددتها (200) طالب وطالبة, وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وبأستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة , توصلت نتائج البحث إلى أن طلبة الدراسات العليا لديهم إجهاد فكري .

مشكلة البحث : The Problem of Research :-

تعد الحياة المعاصرة مصدراً للكثير من المجهدات التي نشأت نتيجة عوامل مختلفة منها ما تتصل بماضي الفرد ودوافعه وهواجسه المستقبلية, وبعد الإجهاد الفكري من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً, كونه يمثل أحد مصادر أختلال التوازن الحاصل ما بين الفرد وما بين التغيرات الحاصلة في البيئة المحيطة به وعندما تتجاوز هذه المجهدات (الداخلية , الخارجية) طاقة الفرد يؤدي إلى حدوث ضعف في أداء العمليات العقلية أو حدوث تشويش في الأفكار الداخلية و الخارجية , إلا أنها قد تدفع الفرد إلى أستعادة توازنه عبر إجراء التغيرات أو الاستعدادات التي تتلاءم مع ضغوط هذا الأختلال , (كاظم , 2013: 6) .

وإن الإجهاد الفكري يؤثر على إنتاجية الطلبة في الجانبين العلمي والأكاديمي وعلى مدى علاقتهم مع الزملاء والعاملين في المؤسسة التي ينتمون إليها بشكل سلبى , فقد أشارت نتائج دراسة (عساف , 1996), و(حسن , 2006) إلى أن الطلبة يعانون من الإجهاد الفكري, في حين أشارت نتائج دراسات أخرى كدراسة (الموسوي , 2012) و(الزيدي , 2015), إلى أن الإجهاد الفكري لدى الطلبة كان منخفضاً. وفي ضوء هذه الأختلافات في نتائج تلك الدراسات فقد تحسس الباحثان حول متغير البحث الحالي (الإجهاد الفكري) في أن اي مدى تتوافق دراستنا الحالية مع نتائج الدراسات السابقة, فضلاً عن ذلك فأن مشكلة البحث الحالي تكمن أيضاً من خلال كون الباحثة واحدة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ذي قار ومن خلال حضورها المحاضرات اليومية ولقائها المباشر مع بعض طلبة الدراسات العليا, فأنها قد تحسست أيضاً من خلال طبيعة أرائهم فمنهم من يشكو ويتذمر بسبب كثرة الواجبات المكلف بها بسبب ما يبذلونه من جهد يعكس سلباً على حالتهم النفسية والأنشطة العقلية الممارسة الذي يعد

الإجهاد الفكري جزءاً منها , ومن هنا تبلورت مشكلة البحث الحالي في أطارها العام بالإجابة عن التساؤل الآتي : هل هناك إجهاد فكري لدى طلبة الدراسات العليا؟

اهمية البحث : The Importance of Research :-

ان الاهتمام بطلبة الدراسات العليا وتنميتهم تعد في غاية الاهمية , لان هؤلاء الطلبة سيكونون باحثين او اعضاء هيئة تدريس , وهم الذين يساهمون في تحقيق اهداف مؤسسات التعليم العالي , واعداد الجيل القادم من الباحثين واساتذة المستقبل , كما ان تطويرهم هو تطوير للتعليم العالي بصفة عامة, (الشرمان , 2010 : 530).

وهذا يتطلب من طالب الدراسات العليا أن تتوافر في شخصيته ما يُمكنه من تحمل ضغوط الدراسة ومتطلباتها ، اذ إن طبيعة الدراسة في الدراسات العليا هي طبيعة ضاغطة تتطلب أن تتوفر في الطالب ما يُمكنه من مواجهة هذه الضغوط الدراسية والإجهاد , (السعدي, 2002, : 5),

وقد حظي مفهوم الاجهاد الفكري باهتمام متزايد في الآونة الاخيرة بعد ان كان من التجاهل وندرة في البحث والدراسة والتحليل لمدة زمنية طويلة في السابق ويعزو بعض الباحثين هذا التجاهل لظاهرة الاجهاد الى تركيز المنظمات على الاداء والانتاجية دون الاهتمام بصحة الافراد والتي كانت تقاس بمؤشرات مادية بحثه في حين اهملت العوامل النفسية والاجتماعية والوظيفية واثارها على صحة الافراد , (هادي , 2019 : 140).

وازدادت أهمية دراسة الإجهاد الفكري بسبب ما يخلفه من صعوبة التركيز، مما يؤثر في أداء الشخص لمهام وظيفته وانشطته اليومية، وقد يصل الأمر إلى عجز الشخص عن مواصلة عمله بالمستوى الاعتيادي أو المستوى المرضي , (رسن , 2015 : 5).

ويشير (Essel, 2017) الى إن للإجهاد الفكري تأثيراً مباشراً على العمل وطبيعة الدماغ البشري , فالفشل في التكيف مع طبيعة الضغوط التي يتعرض إليها الفرد يمكن أن يؤدي إلى خلل في وظيفة الدماغ , فقد نجد أن الأعراض المرتبطة بالإجهاد الفكري تؤثر على الجسم نتيجة الضغوط أو القوة من البيئة , ولكن غالباً ما يأتي هذا الإجهاد من داخل رأس الشخص في شكل ندم وقلة ثقة , (Essel, 2017, p.15) فالإجهاد الفكري ربما يكون حالة جسمانية تحدث نتيجة لوجود صعوبات أو توقع حدوث صعوبات في الحياة . أو يكون اي

تغير كيميائي أو فزيائي أو عاطفي يترك آثاراً من الممكن أن تؤدي إلى المرض , ويقال ان الكائن الحي تحت الإجهاد أو الضغط إذا واجهته ظروفًا بيئية مناوئة يضطر إلى أن يقوم بإجراءات أو تعديلات سلوكية أو وظيفية كي يستطيع مواجهة هذه الظروف أو التكيف معها , (شتوي , 2002 : 31).

ويُشكل الاجهاد الفكري امرا طبيعيا ينشأ عن انجاز الاعمال، فالنشاط الجسمي والعقلي لا يكون سليما مالم يتبعه استجابة العضلات والحواس للجهد ومن ثم الحاجة الى خفضه او ازالته وعكس ذلك كالشعور بالنشاط المفرط وعدم الحاجة الى ازالة الجهد بشتى انواعه ومنه الاجهاد الفكري يشكل اضطرابا للأعضاء والاعصاب , (الذهبي , 2016 : 15).

ويحدث الإجهاد الفكري عند محاولة الفرد التكيف مع متغيرات البيئة المحيطة به، وهذا ما توصل إليه لازورس (Lazours) أثناء عمله المختبري إلى أن الإجهاد ينشأ عن طريق التفاعل الحاصل ما بين الفرد والبيئة عندما تعدّ المثيرات أو المتغيرات على أنها تهديد وأن الفرد يبذل جهداً للسيطرة على متطلباته الداخلية والخارجية، ويحاول السيطرة بإدراكه لمتطلبات التغيير الذي يواجهه , (كاظم , 2013 : 6).

وأكد لازاروس إن الفرد يمر بمرحلتين من العوامل المجهدّة , منها (العوامل البيئية) وتمثل بكل ما يتعرض له الإنسان من أحداث خارجية سواء اجتماعية أو اقتصادية أو أسرية تفرض عليه التوافق معها , والعوامل الشخصية وتشمل طموحات الفرد وأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها خلال حياته كتحقيق مستوى دراسي مرتفع , (علي وعلي , 2015 : 7).

كما يختلف الأفراد في مستوى تأثرهم بالإجهاد الفكري، فهم يختلفون كذلك في شدة حاجتهم إلى خفضه ومقاومته ويتعلق ذلك بدرجة الدقة التي تعمل بها الحواس، وفي الأسلوب الذي تتكامل فيه وظائفهم العقلية والجسمية وذلك يعكس تعدد وتنوع الاستعمالات التي يمارسها الأفراد لغرض خفض الإجهاد الفكري , (كاظم , 2013 : 14).
- وتتجلى أهمية البحث الحالي:-

الأهمية النظرية:-

1- قد تشكل الدراسة الحالية إضافة علمية للجهود المبذولة في ميدان علم النفس والصحة النفسية.

2- يسعى البحث الحالي لزيادة الوعي الثقافي والمعرفي لشريحة اجتماعية في المجتمع إلى وهم طلبة الدراسات العليا كونهم مشاريع مستقبلية لتطور البلد.

الأهمية التطبيقية :-

1- أهمية أعداد مقياس الإجهاد الفكري لطلبة الدراسات العليا الذي قد يشكل خطوة سابقة للباحثين للإفادة منه في البحوث المستقبلية .

2- تعريف المعنيين على أهمية دراسة هكذا متغير (الإجهاد الفكري) وكيفية تنميته.

أهداف البحث : **Research aim** :-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:-

-الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا.

حدود البحث: **(Imitations Of The Research)**:-

1-المحددات المفاهيمية: يتمثل في متغير البحث الحالي في الإجهاد الفكري.

2-المحددات البشرية : تشمل عينة من طلبة الدراسات العليا(ماجستير - دكتوراه) ومن كلا الجنسين .

3-المحددات المكانية : تشمل كليات جامعة ذي قار .

4-المحددات الزمانية : تشمل الدراسات الصباحية للعام الدراسي (2019-2020).

تحديد المصطلحات: Assigning the Terms :-

أولاً: الإجهاد الفكري (The mental stress): عرفه كل من :-

لازاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus , 1980) :-

على أنه حالة من الإعياء والتعب الذهني الناتج عن مثيرات فكرية إيجابية أو سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدي لها, (Folkman & Lazarus , 1980, P. 215).

- المنظمة الهولندية للأبحاث العلمية (NWO,2000) :-

حالة من الضعف في التركيز وصعوبات في استرجاع المعلومات ، بمعنى ضعف القدرة على تذكر الخبرات السابقة أو العجز الوظيفي ، مع عدم القدرة على الملاحظة والانتباه للحقيقة الخارجية, (NWO, 2000, P.232) .

-أريكسون (Erickson, 2000) :-

شعور مزمن بالإرهاق الانفعالي للفرد نتيجة عبء العمل وكثرة الضغوط ، مثلاً في الإنهاك العاطفي وتبلد المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي ، تقييم ذات الفرد سلباً, (Erickson, 2000, P.204).

التعريف النظري للإجهاد الفكري :اعتمد الباحثان على تعريف لازاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus , 1980) تعريفاً نظرياً لكونهما أعتددا على نظريتهما في اعداد مقياس الإجهاد الفكري.

أما التعريف الإجرائي للإجهاد الفكري فهو : الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الإجهاد الفكري الذي تم اعداده في البحث الحالي .

الفصل الثاني : الإطار النظري

–: The mental stress: الإجهاد الفكري

مفهوم الاجهاد الفكري :

ينشأ الإجهاد الفكري بتظافر عوامل داخلية وخارجية ، تظهر بوادره في نقص متزايد في الأداء وشعور ذاتي بالضيق والألم ، بالإضافة إلى تغيرات فسيولوجية كارتفاع أو انخفاض السكر في الدم وتراكم السموم كحامض اللينيك وثاني أكسيد الكربون في العضلات ، وما يترتب على ذلك من ضعف عند ملتقيات الأعصاب مما يزيد من مقاومتها للتيار العصبي ، ويحدث سداً للمسالك العصبية ، بالإضافة إلى اضطرابات في أجهزة التنفس كسرعة التنفس وأجهزة الدوران كحالات فقدان الاتزان الحركي وزيادة في سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم , (علي وعلي ,2018:2).

ويحدث الإجهاد الفكري عند ممارسة أنشطة عقلية كما في حالة تأدية امتحان عسير ، كما وينشأ عن أداء أنشطة جسمية وهذا ما أشارت له أبحاث سوتو , (Soto, elat,2000) , فمن الطبيعي أن يشعر الفرد بدرجة من التعب بعد بذل مجهود معين ، ويصبح ضاراً إذا ما وصل إلى النقطة التي يتعذر فيها على الفرد استرداد حالته الطبيعية , (الموسوي ,2012:4).

–المؤشرات الأولية للإجهاد الفكري :

1- الانشغال الدائم والاستعجال في إنهاء القائمة التي يضعها الفرد لنفسه كل يوم عندها يقع الفرد في شرك الانشغال الدائم , ويضحى بالحاضر , وهذا يعني أن وجوده في اجتماع ما يكون جسدياً وليس فكرياً , ففكرة إما أن يكون في المقابلة السابقة أو فيما ينبغي عمله في اللقاء اللاحق , وفي مثل هذه الحالة ينجر الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين بحيث يكون همه الوحيد هو انجاز عمله بأقصى سرعة وليس الإتقان والاهتمام بالعمل الذي بين يديه.

2- تأجيل الأنشطة الاجتماعية والأمور السارة من خلال الاقتناع الذاتي بأن هناك وقتاً لمثل هذه الأنشطة ويصح التأجيل القاعدة المعيار في حالة الفرد .

3- العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي" يصبح هو السائد في حياة الفرد , الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرين ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه وحتى في حالة الرغبة بإرضاء الآخرين , التي ترافق هذه القاعدة فإنه يجد ليس بالأمر السهل عليه.

4- فقدان الرؤية أو المنظور الذي يؤدي بأن يصبح كل شيء عند الفرد مهما وعاجلا وتكون النتيجة أن هناك الفرد في عمله لدرجة يفقد بها روح المرح ويجد نفسه كثير التردد عند القرارات , (خويلدي, 2015:41)
أنواع الإجهاد الفكري :

الإجهاد الإيجابي : وهو الإجهاد الذي يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر أبداعا وإنجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات
الإجهاد السلبي : وهو الذي يؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتفوقه على الإنجاز والأبداع وتؤثر على سوء التوافق والاكنتاب والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين , (الأسطل, 2010: 55) .

-سمات الشخص المجهد فكريا:

- 1- النسيان , صعوبة التركيز , الأرتباك , نوبات الهلع .
- 2- صعوبة اتخاذ القرارات .
- 3- فقدان التركيز , تشويش التفكير (استحواذ فكرة واحدة على الفرد).
- 4- ترايد الأخطاء .
- 5- انخفاض الدافعية , (بلعابد, 2015:47).
- 6- القلق والاحباط واليأس
- 7- قلة الثقة بالنفس
- 8- انخفاض مستوى الطاقة عند الفرد
- 9- قلة الأهتمام بالآخرين والعمل , (نصر الدين, 2017: 99).

النظرية المفسرة للإجهاد الفكري :

نظرية لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman , 1966): كانت الفكرة الأساسية لهذه النظرية في معادلة "ليفين" 1936 التي تدور حول فكرة المجال التربوي انطلاقاً من أهمية النظر إلى كل من الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الإنساني , وعد عملية التفاعل بين نمط الشخص وبيئته التي تحدث عن طريق الإدراك من الأمور المهمة في دراسة السلوك الإنساني , وقدم هذه النظرية "ريتشارد لازاروس" Richard Lazarus, 1966 , الذي يعد عالماً متخصصاً في الإجهاد وعلاقته بالصحة وقد عكس اهتمامه الواسع بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي , وتسمى نظريته بالتقدير المعرفي أو العقلي , أو نظرية التعامل مع الإجهاد أو العبء الزائد, (Wilson, 1996, p. 71).

بعد ظهور كتابا له بعنوان "الإجهاد النفسي وعملية المواجهة" (stress and coping process Psychological) تحولت نقاط البحث باطراد من المثيرات الخارجية إلى العوامل المؤثرة على الفرد حتى يصل إلى عمليات التقويم والتمثل بين نفسية , وفي اطار المبدأ التفاعلي (Transaction) ووفقاً لهذا المبدأ يتشكل الأجهاد عندما تتجاوز متطلبات المحيط أو المتطلبات الداخلية موارد الفرد بشكل كبير, (Lazarus&Folkman, 1986).

أكد لازاروس إن الأحداث عادة تكون مجهداً بالنسبة لشخص ما في حين هي عادية بالنسبة لشخص آخر, وهناك أسباب مباشرة وأخرى غير مباشرة للإجهاد . والأسباب المباشرة ضغوط الحياة اليومية وزيادة متطلباتها . أما الأسباب غير المباشرة فمنها سوء إستخدام العقاقير والمثيرات الفيزيائية كالفوضى والضوضاء , (Rybash & Kodin P. 133 , 1986). وأكد (لازاروس) ان الإجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف أو التعامل مع متطلبات حياته , فالإجهاد لا يكون مترامنة مع خصائص التنبيه أو الاستجابة , ولكن تظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على أنه مهدد, وهذا التقويم يقوم على تخمين الموقف , وقدرة الفرد وآلياته المعتمدة في التعامل مع هذه المتطلبات , وهذا يبين الاختلافات الفردية في الاستجابة للضغوط . وعليه فإن حدة أي ضغط ستعتمد على شعور

الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهددا وسيؤدي الى استشارة انفعالية والى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة , (الزبيدي , 2000:28) .

ويرى لازاروس إن كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على متطلباته الخارجية والداخلية , وهو أحد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة , ويحاول السيطرة بإدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه , (Lazarus, 1981, p. 13).

وإن لازاروس توصل من خلال عمله في المختبر إلى أن الإجهاد ينشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندما تعد المنبه على أنه تهديد , أو أذى أو تحد , وكذلك فإن إدراك المتطلبات للمواقف الضاغطة تشكل عبئاً أو تجاوزاً للوسائل المتاحة له فضلا عن أن هذه المتطلبات المفروضة على الفرد وربما تكون بأنماط مختلفة فقد تكون نفسية أو فسيولوجية أو حضارية وإن أساس أي تغير في التوازن يتطلب منه وسائل أخرى للتعامل معها , (Sutterley, 1981, p.3).

ووجد لازاروس أن المضايقات اليومية المتكرر كتعطل حركة المرور أو التخلف عن المواعيد او قلة الوقت , والأحداث السعيدة المفرحة تعد مؤشرات منذرة , تنبش بما تؤول إليه الصحة البدنية والنفسية والحالة المعنوية , وعلى الرغم من بساطتها الظاهرية فهي أكثر قوة وفاعلية في هذا المجال من أحداث الحياة الكبرى , (ويتنر, 1996: 156).

ويؤكد لازاروس على التنظيم المعرفي أولا , وتقييم الانفعال ثانيا وعد التعامل مع المجهودات شيئا يتضمن استخدام استراتيجيات مناسبة لها , وإن التعامل مع المجهودات يتضمن المتحرك التعبيري للسوك بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية , (Lazarus, 1981, P. 52).

وحسب لازاروس أن تعرض الفرد للعوامل المجهدة يمر بثلاث مراحل هي:
أولا : مرحلة التعرض للعوامل المجهدة : يتعرض الأفراد لنوعين من العوامل المجهدة وهما :
-المتطلبات البيئية : وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتفرض عليه التوافق معه .

-المتطلبات الشخصية : وتشمل اهداف الفرد وطموحاته , وقيمة الفعالية التي يسعى لتحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع .

ثانيا: مرحلة تقويم وتقدير الموقف المجهد :

كما وأكد لازاروس على أهمية إدراك , وتقويم الموقف بوصفه موقفا مجهدا من قبل الفرد نفسه , وهناك مرحلتان لتقويم الموقف المجهد هما :

-التقويم الابتدائي : ويرمز إلى إصدار الفرد حكما معنيا حول نوع الضغط ودرجة تهديده , فقد يقيم الفرد الموقف الذي يتعرض له على أنه سلبي أو إيجابي , شديد أو ضعيف , ضار أو نافع , مخيف أو عكس ذلك .

- التقويم الثانوي : ويحصل هذا التقييم على أهمية أكبر من التقييم الأول عند لازاروس وجماعته إذ يوضح بأن الفرد في التقييم الثانوي مصادر التعامل مع المواقف المجهدة وحرية الاختيار والتقييم , وحيث يتم طرائق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها , واحتمال نجاحها . وإن العملية تمر بمرحلتين :

- التقييم الأولي : وفيه يقيم الفرد المنبه أو الوقف فيها إذا كافي إيجابيا لا يشكل جدا أو عبثا عليه .

- التقييم الثانوي : وفيه يقيم الفرد موارده لمواجهة الأحداث وتتمثل في الآتي :

- موارد اجتماعية : وهي العلاقات الاجتماعية للفرد.

- موارد مالية : وتتمثل بالمال والأدوات والمعدات.

- موارد جسدية : وهي قدرة الفرد على التحمل وصحته البدنية .

- موارد نفسية : وهي مهارات في حل المشكلات , (علي وعلي , 2015:7-8) .

ثالثا: مرحلة المواجهة , أو الاستجابة للمجهدات:

وتعد المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للمجهدات وفيها يحاول الفرد اختيار واحدا من البدائل المتاحة (المعرفة , السلوكية والفسيلوجية) وذلك بهدف التخلص من تأثير الموقف المجهد وللاستجابة أو الموجهة وظيفتان :

1-إدارة المشكلة المسببة للإجهاد بهدف تقليل الأثر الناتج عن مصدر الإجهاد

2-تنظيم الانفعالات بهدف تحويل مصدر الإجهاد , (الموسوي , 2012:34) ووجد

لازاروس وفولكمان (1984) إن أدراك الإيجابي والسلبي لأحداث الحياة من المحددات

المهمة للصحة النفسية , فالأحداث تزيد من ثقة الفرد ومهارات التفاعل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما . وأحيانا تكون مجهدا وذات تحد بالنسبة لشخص آخر , وبينما تحدث بصورة يومية لشخص ثالث , وعلية فإن فقدان العمل أو الوظيفة يعد مجهدا لقسم من الناس وغير مجهد بالنسبة للآخرين وفقا للتقييم المعرفي لكل حدث من الأحداث التي نمر بها, (Lazarus & Folkman ,1984 , P. 107) .

ويعتقد كل لازاروس وفولكمان أن الناس يستعملون استراتيجيات تكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها في ضوء تقييمهم للحدث , فعندما يقيم على أنه تهديد أو أذى أو تحد فإنه يحتاج إلى أساليب معينة للتعامل ويطلق عليها التعامل المرتكز على الانفعال , لذا فإن استعمال الفرد استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة المجهدا يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث , إذا كانت مرضية بمعنى (إيجابية) توصل إلى انفعال إيجابي وإنها فعالية الاستراتيجية التي يستعملها , وإذا كانت النتيجة سلبية فأنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي للاستراتيجية أو استعمال استراتيجيات جديدة وملائمة , (Folkman,1997,P.216) .

ويعرف لازاروس(Lazarus,1976) على أنه " سلوك الفرد كي يحيا أو يعيش لكي ينسجم أو ينتج في بيئته الاجتماعية والفسولوجية", (الطائي, 2006: 4).

الدراسات السابقة التي تناولت الإجهاد الفكري :

1- دراسة الموسوي (2012): (الإجهاد الفكري وعلاقة ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الدراسات العليا)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإجهاد الفكري وبعض سمات الشخصية ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس "الإجهاد الفكري" وتبني مقياس كاتل لسمات الشخصية وتضمنت عينته من (200) طالب وطالبة , واستعمل الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS التي تضمن الوسائل الاتية (الاختبار التائي لعينة واحدة , والاختبار التائي لعينتين , ومعامل ارتباط بيرسون , والاختبار الزائي , واختبار شيفيه) وتوصلت الدراسة الى انخفاض الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا وعلى نحو دال إحصائيا , ولا توجد فروق بين الجنس (ذكور , أناث) والتخصص (علمي ,إنساني) في الإجهاد الفكري , توجد علاقة بين الإجهاد

الفكري وبين سمتي (قوة الأنا الأعلى , وشدة التوتر الدافعي) وعدم وجود علاقة مع سمتي (الشك , والتحرر) عند طلبة التخصص العلمي , وكذلك توصلت إلى وجود فروق في العلاقة بين الذكور والإناث في الإجهاد الفكري وسمتي (قوة الأنا والتحرر) ولا توجد فروق عندهم في سمتي (الشك وشدة التوتر الدافعي), (الموسوي , 2012)

2- دراسة محمد وكريم (2015): (الإجهاد الفكري وعلاقته بالدافعية العقلية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة الإجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة وكذلك الفروق في الإجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – أناث) وكذلك التعرف على العلاقة بين الإجهاد الفكري والدافعية العقلية لدى طلبة الجامعة , وبلغت العينة (200) طالب وطالبة , وحتى تتحقق أهداف البحث تبنى الباحث مقياس الإجهاد الفكري وكذلك تبنى مقياس الدافعية العقلية , وتم استعمال الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة , ومعامل الارتباط بيرسون , والاختبار التائي لعينتين مستقلتين) وكانت النتائج إن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى منخفض من الإجهاد الفكري ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في الإجهاد الفكري وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الإجهاد الفكري والدافعية العقلية لدى طلبة الجامعة , (محمد وكريم , 2015 : 377).

3_ دراسة هادي (2019) : (الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية) هدفت الدراسة الى معرفة الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية , وكذلك معرفة الفروق لديهم تبعاً لمتغير النوع (ذكور / اناث) , وقد بلغت عينة البحث (200) تدريسي وتدرسية , وقام الباحثان ببناء مقياس الاجهاد الفكري , واستعملت الوسائل الاحصائية التالية (الاختبار التائي لعينة واحدة , والاختبار التائي لعينتين مستقلتين , ومعامل ارتباط بيرسون , ومعامل ارتباط سبيرمان) وتوصلت النتائج الى ان اساتذة كلية التربية الاساسية يعانون من اجهاد فكري , ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في الاجهاد الفكري , (هادي , 2019 : 139) .

الدراسات الأجنبية

- 1- دراسة كادزيلا وآخرين (Gadzell and et.al,1991): (الإجهاد الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية)
- هدفت الدراسة إلى توضيح مفصل للإجهاد الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية وتكونت عينة الدراسة من (95) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة وأستخدم الباحث مقياس الإجهاد كأداة للدراسة وبعد أن تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون توصلت نتائج الدراسة إلى ان هناك أنواعاً مختلفة من مسببات الإجهاد التي يتعرض لها للطالب الجامعي في حياته اليومية, (Gadzell,1991:291-303).
- 2-دراسة داهلين وآخرين (Dahlin and et.al,2005): (الإجهاد والاكتئاب لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى تقييم مدى تعرض طلبة الجامعة للإجهاد والاكتئاب في مستويات التعليم المختلفة , مع مراعاة الفروق بين الجنسين , وتكونت عينة البحث من (342) طالبا وطالبة من جامعة كارولينسكا الطبية , ستوكهولم , السويد , وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من الإجهاد والاكتئاب وبمستويات مرتفعة , وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث, (Dahlin&et.al,2005:594) .

الفصل الثالث: منهجية البحث :

يتضمن هذا الفصل عرض المنهجية والإجراءات التي قام بها الباحثان لتحقيق أهداف البحث وتشمل تحديد منهج البحث والمجتمع والعينة وتحديد الأدوات وتطبيقها وأهم الوسائل الإحصائية المستعملة, وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات .

منهج البحث :

أعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لكونه أكثر ملاءمة لتحقيق أهداف البحث الحالي , ويشير (عباس ونوفل, 2006) إلى أن المنهج الوصفي الارتباطي يهتم بالكشف عن العلاقة بين المتغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كميا من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات.(عباس ونوفل, 2006: 77).

مجتمع البحث :

ويقصد بمجتمع البحث هو ذلك المجتمع الذي يسعى الباحث إلى إجراء الدراسة عليه , بمعنى أن كل فرد أو وحدة أو عنصر يقع ضمن حدود ذلك المجتمع بعد ضمنا من مكونات ذلك المجتمع , (سليمان, 2009: 76).

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا جامعة ذي قار الذي يضم (10) كليات في مختلف التخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2019-2020) بواقع (3) كليات إنسانية (7) كليات علمية وبالبلغ عددهم (689) طالبا وطالبة من الدراسات العليا, (324) طالبا وطالبة يمثلون تخصصات الإنسانية و(365) طالبا وطالبة للتخصصات العلمية موزعين بواقع (325) طالبا من الذكور و(364) طالبة من الإناث, وبلغت نسبة الذكور (47%) وبلغت نسبة الإناث (53%), إذ بلغت نسبة التخصص الإنساني (47%) , ونسبة التخصص العلمي (53%). كما موضح بالجدول (1).

جدول (1)

مجتمع البحث موزعين حسب الجنس التخصص

ت	الكلية	التخصص	الذكور	نسبتهم المئوية	الإناث	نسبتهم المئوية	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	الآداب	الإنساني	69	52%	63	48%	132	19%
2	التربية الإنسانية		65	45%	81	55%	146	21%
3	القانون		23	50%	23	50%	46	7%
	مجموع التخصص الإنساني		157	48%	167	52%	324	47%
4	العلوم	العلمي	59	40%	88	60%	147	21%
5	الهندسة		27	47%	30	53%	57	8%
6	التربية البدنية وعلوم الرياضية		45	76%	14	24%	59	9%
7	التربية للعلوم الصرفة		25	38%	41	62%	66	10%
8	الزراعة والأهوار		8	30%	19	70%	27	3%
9	علوم الحاسوب والرياضيات		2	33%	4	66%	6	1%
10	الطب		2	66%	1	33%	3	1%

%53	365	%54	197	%46	168	مجموع التخصص العلمي
100 %	689	%53	364	%47	325	المجموع الكلي

*تم الحصول على المجتمع من قسم التخطيط لجامعة ذي قار

عينات البحث :

- اعتمد الباحثان على العينة القصدية في اختيار عينة بحثهما , ولقد لجأ الباحثان لإختيار العينات وذلك لإتتمام إجراءات البحث وهي :-
- أ-عينة التحليل الإحصائي
- ب-العينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات)
- ج-عينة الثبات (هذه العينات الثلاث: التحليل الإحصائي , الاستطلاعية , الثبات , خاصة بإجراءات أداة البحث)
- د-عينة التطبيق النهائي , الجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

انواع العينات وعددها

ت	أنواع العينات	عددها
1	العينة الاستطلاعية	30
2	عينة البناء (التحليل الاحصائي)	400
3	عينة الثبات بطريقتين (أعادة الاختبار- الفاكرونباخ)	30
4	عينة التطبيق النهائي	200

أ- عينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات)

للتأكد من فهم عينة البحث وتعليمات المقياس ومدى وضوحها وفهمها للفقرات ومدى دقتها , وأسلوب صياغتها , والكشف عن الفقرات غير الواضحة من حيث لغتها ومضمونها, واختبار مدى ملاءمة البدائل الموضوعية للاستجابة أمام الفقرات وصياغتها , فضلا عن حساب الوقت المناسب للإجابة على المقياس , وقد بلغت العينة للتجربة الاستطلاعية (30) طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا من كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة, وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة من حيث الصياغة والمعنى وأن الوقت المستغرق على فقرات المقياس الإجهاد الفكري هو (5-10) دقيقة .

ب- عينة التحليل الاحصائي :-

تألف عينة التحليل الإحصائي من (400) طالب وطالبة من جامعة ذي قار, وقد مرت العملية بالخطوات التالية :-

-أعداد قائمة بأسماء الكليات.

-اختيار عينة من الكليات بشكل عشوائي من القائمة.

- تحديد العدد الكلي لأفراد المجتمع البحث وكما موضح بالآتي:-

أ-اختيرت (8) كليات بطريقة عشوائية من جامعة ذي قار والبالغ عددها (10) كليات التي لديها دراسات عليا .

ب-اختيرت (400) طالب وطالبة قصديا من الكليات التي أختيرت , وقد اعتمد الباحثان في تحديد الحجم على المراجع العلمية التي ترى أنه يجب أن تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث فيجب أن لا يقل عدد أفرادها عن (400) فرد وهذا المعيار وضعه هنريسون (Henrysson, 1971) إذ تسحب تلك العينة من المجتمع (Henrysson, 1971: p.132). وكذلك ترى (Anastasi, 1976: p.209) أن حجم العينة المناسب للتحليل الإحصائي لفقرات المقياس النفسي تمثل (400) شخص يختارون من المجتمع المدروس, وكما موضح في الجدول (3) الآتي :-

جدول (3)

عينة التحليل الإحصائي موزعه بحسب الكلية و التخصص والنوع

المجموع	الإناث	الذكور	التخصص	الكلية
90	50	40	الإنساني	التربية للعلوم الإنسانية
92	43	49		الآداب
10	5	5		القانون
30	20	10	العلمي	التربية للعلوم الصرفة
98	70	28		العلوم
42	20	22		الهندسة
26	6	20		التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	10	2		الزراعة والأهوار
400	224	176		المجموع

وعلى أساس ذلك سميت تلك العينة على وفق الطريقة القصدية, إذ قسمت إلى (400) حسب النوع (176) طالباً و(224) طالبةً , والتخصص الإنساني بواقع (192) طالباً وطالبةً , والعلمي بواقع (208) طالباً وطالبةً. موضح بالجدول (4) اعلاه.

ج- عينة الثبات :-

أستخرج الثبات لمقياس الإجهاد الفكري بطريقتين (أعادة الاختبار - ألفا كرونباخ) على عينة قوامها (30) من كلية التربية القانون والعلوم كما موضح بالجدول(4) الآتي :

جدول (4)

عينة الثبات

المجموع	الإناث	الذكور	الكلية
15	8	7	القانون
15	8	7	العلوم
30	16	14	المجموع

ث- عينة التطبيق النهائي (عينة البحث الأساسية):-

من اجل الحصول على عينة ممثلة للمجتمع الكلي طبق المقياسان بشكل نهائي على عينة بلغت (200) طالب وطالبة موزعين على (7) كليات , كما في الجدول (5) أدناه :-

جدول (5)

عينة التطبيق النهائي بحسب متغيري النوع والتخصص

ت	الكلية	التخصص	الذكور	نسبتهم المتوية	الإناث	نسبتهم المتوية	العدد الكلي	نسبة المتوية
1	الآداب	الإنساني	20	%52	20	%48	40	%19
2	التربية الإنسانية		20	%45	20	%55	40	%21
3	القانون		10	%50	10	%50	20	%7
		مجموع التخصص الإنساني	50	%48	50	%52	100	%47
4	العلوم	العلمي	18	%40	10	%60	28	%21
5	الهندسة		5	%47	10	%53	15	%8
6	التربية البدنية وعلوم الرياضية		10	%76	8	%24	18	%9
7	التربية للعلوم الصرفة		10	%38	10	%62	20	%10
8	الزراعة والأهوار		5	%30	9	%70	14	%3
9	علوم الحاسوب والرياضيات		1	%33	2	%66	3	%1
10	الطب		1	%66	1	%33	2	%1
		مجموع التخصص العلمي	50	%46	50	%54	100	%53

%100	200	%53	100	%47	100	المجموع الكلي
------	-----	-----	-----	-----	-----	---------------

أداة البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي لا بد من توافر مقاييس تتلاءم مع الإطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث , ويتوفر فيه الخصائص السيكمومترية , لذا قام الباحثان بإعداد مقياس الإجهاد الفكري وتبني مقياس التدفق النفسي , وفي مايلي عرض لأداتي البحث :-

إعداد مقياس الإجهاد الفكري :

بعد اطلاع الباحثين على الأدبيات السابقة لم يتمكنوا من الحصول على مقياس مناسب لقياس الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا , على وفق التعريف والمجالات التي تبناها الباحثان , عمد الباحثان الى إعداد أداة يمكن من خلالها قياس الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا تتوفر فيها الخصائص السيكمومترية اللازمة , وفق الخطوات التالية:-

1-تحديد مفهوم الإجهاد الفكري :

أعتمد الباحثان على نظرية التقييم المعرفي ل (لا زاروس وفولكمان) اطارا نظريا في أعداد المقياس , أذ حدد الباحثان التعريف النظري للإجهاد الفكري اعتمادا على تعريف (Lazarus & Folkman,1980) بانه حالة من الاعياء والتعب الذهني الناتج عن مثيرات فكرية ايجابية أو سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدي اليها " (Lazarus&Folkman,1980,p.215).

2-تحديد مجالات المقياس :

حدد الباحثان مجالين للمقياس استنادا إلى تحليل تعريف الإجهاد الفكري , اعتمادا على نظرية (لازاروس وفولكمان).

1-الشعور بالأعياء والتعب الذهني : حالة من الإحساس بالأرق والإعياء والتعب العقلي والذهني , يشعر الفرد من خلاله بضعف قدرته على التركيز والنشاط والاستمرارية

2- الشعور بالعجز: حالة من ضعف القدرات العقلية والتي تؤدي إلى الشعور بالعجز في مواجهة المشكلات .

3- إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية :

للحصول على فقرات تغطي مفهوم الإجهاد الفكري, أستعان الباحثان بنظرية (لازاروس وفولكمان) وتمت صياغة (42) فقرة لقياس الإجهاد الفكري بواقع (21) لكل مجال مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية إذ قام الباحثان بعد اطلاعها على الدراسات السابقة بصياغة (42) فقرة موزعة على مجالين لكل مجال من مجالى الإجهاد الفكري (الشعور بالإعياء والتعب الذهني , الشعور بالعجز) مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وقد راعى الباحثان الشروط الآتية عند صياغة مواقف الفقرات :-

• أن يكون محتوى الموقف واضحاً وصريحاً

• أن يعبر الموقف عن فكرة واحدة فقط

• أن لا يكون للموقف أكثر من تفسير واحد

• تجنب استخدام النفي في صياغة المواقف

• أن تكون صياغة الموقف قصيرة قدر الإمكان, (النعيمي , 2014 : 31) .

4- أعداد تعليمات المقياس :

سعى الباحثان أن تكون تعليمات الاختيار واضحة إذ يمكن للطلبة الإجابة عنها بكل صراحة وصدق مع الإشارة الى العينة بأن لا توجد هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيكم ولا داعي لذكر الاسم وان الإجابة لا يطلع عليها أحد سوى الباحثان وذلك ليطمئن المحيبي على سرية المعلومات .

5- تحديد أوزان البدائل وطرق التصحيح: حدد الباحثان بدائل الإجابة عن المقياس وهي (ينطبق عليّ تماماً , ينطبق عليّ غالباً , ينطبق عليّ أحياناً , لا ينطبق عليّ , لا ينطبق عليّ تماماً) ودرجة التصحيح للبدائل هي (5, 4 , 3 , 2 , 1) , حيث تراوحت درجة قوة البدائل من (5) التي تمثل أعلى استجابة للفقرة من المستجيب , ودرجة (1) وتعد أقل استجابة للفقرة من المستجيب .

6- عرض الأداة على المحكمين:-

بعد صياغة فقرات الإجهاد الفكري البالغ عددها (42) فقرة بشكلها الأولي بما يغطي المجالين المحددين سابقا ملحق (4) وتوخت الباحثة خلال ذلك الآتي :

أ- أن تصاغ الفقرة بصيغة المتكلم .

ب- أن تحتوي الفقرة على فكرة واحد فقط .

وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي والتوجيه التربوية والقياس التقويم التربوية كما موضح في ملحق (5) وطلب منهم :-

1-الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت فيه.

2-إجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات (أعادة صياغة -دمج-حذف-أضافة)على الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه .

3- الحكم على مدى ملاءمة بدائل الإجابة التي وضعت الفقرات المقياس.

وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم , عدلت صياغة بعض الفقرات واستبعدت (2) فقرتين لأنها لم تقل موافقة (9) خبراء إذا اعتمدت الباحثة موافقة(16) خبيراً فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة وصدقها في قياس ما وضعت لأجله (88%) فأكثر من الخبراء فيما في جدول (6) الفرق بين النسبة المئوية للخبراء

جدول (6)

آراء المحكمين والخبراء في مقياس الإجهاد الفكري

القرار	النسبة المئوية للرافضين	النسبة المئوية للموافقين	الرافضون	الموافقون	عدد الخبراء	الفقرات
إبقائها	صفر%	100%	صفر	18	18	-7-6-5 -16-10 -20-17 - 25-21 -33-27 -36 -34 41- 38
إبقائها	11%	89%	2	16	18	-12-11 -14 -13 -35 -26 39
حذفها	50%	50%	9	9	18	40-3
إبقائها بعد التعديل حسب اقتراح المحكمين	17%	83%	3	15	18	-8-4-2-1 15- 9 -19-18- -23-22 -28-24 -30-29 -32-31 42-37

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الإجهاد الفكري:-

عندما يختار الباحثان الفقرات المناسبة ذات الخصائص الإحصائية الجيدة فإنه يتحكم بخصائص المقياس كله وقدرته على قياس ما أعد لغرض قياسه (السيد, 1979: 565), لذا يجب التأكد من خصائص كل فقرة وأستبعاد الفقرات غير المناسبة من المقياس (Ghiselli, 1981:p.422) وقد جرى تحليل الفقرات في هذه الدراسة بأسلوبين هما :

اولا : أسلوب المجموعتين الطرفيتين :-

يهدف تحقيق فقرات مقياس (الإجهاد الفكري) على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة وأعتمد الباحثان الخطوات الآتية :

1- إيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها .

2- ترتيب الدرجات الكلية التي حصلت عليها العينة ترتيبا تنازليا من أعلى الدرجات الى أدنى الدرجات .

3- اختيرت نسبة ال (27%) العليا لتمثل المجموعة العليا , ونسبة (27%) لتمثل المجموعة الدنيا من الدرجات وذلك لتمثل مجموعتين متطرفتين بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي , باعتماد نسبة (27%) من الأفراد في كل من المجموعتين المتطرفتين ولأن عينة التحليل الإحصائي مكونة من (400) طالب وطالبة لذا بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة من المجموعتين (108) استمارة.

4- تطبيق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من فقرات المقياس من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) وقد أظهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة ماعدا الفقرة (4, 11, 12) من المجال

الأول الشعور بالإعياء والتعب الذهني والفقرة (35) من المجال الثاني الشعور بالعجز والجدول رقم (7) يوضح ذلك :

جدول (7)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الإجهاد الفكري

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,86	0,922	3,27	0,731	5,234	دالة
2	3,97	1,139	3,43	1,154	3,501	دالة
3	4,15	0,925	3,35	1,179	5,523	دالة
4	4,13	0,977	3,91	0,860	1,774	غير دالة
5	4,17	0,952	3,32	0,955	6,492	دالة
6	3,69	1,001	3,13	1,024	4,031	دالة
7	4,09	1,107	3,28	1,175	5,246	دالة
8	4,07	1,020	3,27	1,010	5,830	دالة
9	3,89	1,097	3,26	1,122	4,170	دالة
10	3,86	1,156	3,24	1,151	3,953	دالة
11	3,76	0,965	3,53	0,880	1,841	غير دالة
12	3,33	0,986	3,24	1,222	0,613	غير دالة
13	3,70	1,138	2,81	1,098	5,904	دالة
14	4,21	1,374	3,21	1,223	5,648	دالة
15	3,64	0,942	2,99	1,098	4,656	دالة
16	4,02	1,085	3,49	1,227	3,349	دالة
17	4,23	0,913	3,38	0,983	6,598	دالة

دالة	4,183	1,027	3,54	0,956	4,10	18
دالة	2,469	1,111	3,71	0,979	4,06	19
دالة	5,533	1,019	3,09	1,119	3,90	20
دالة	5,258	1,048	3,12	0,942	3,83	21
دالة	4,829	0,980	3,45	0,784	4,04	22
دالة	3,576	0,978	3,25	1,001	3,73	23
دالة	2,203	1,045	3,47	0,994	4,06	24
دالة	5,814	1,117	2,93	1,035	3,87	25
دالة	3,177	1,180	2,97	1,219	3,49	26
دالة	6,222	1,297	3,00	1,171	4,05	27
دالة	4,991	0,990	2,31	1,233	3,06	28
دالة	4,669	0,971	3,31	0,923	3,91	29
دالة	5,790	1,062	3,35	0,932	4,14	30
دالة	3,337	0,844	3,87	0,869	4,26	31
دالة	7,137	0,926	3,61	1,142	3,62	32
دالة	3,962	1,224	3,16	0,958	3,75	33
دالة	5,096	1,064	2,73	1,072	3,47	34
غير دالة	1,529	1,043	3,81	1,093	4,04	35
دالة	4,667	1,120	3,25	1,066	3,94	36
دالة	4,920	0,958	2,92	1,085	3,60	37
دالة	5,808	1,159	3,18	0,990	4,03	38
دالة	3,713	0,978	3,75	0,890	4,22	39
دالة	7,118	1,131	2,45	1,238	3,60	40

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) تبلغ (1,96)

ثانيا : أسلوب الاتساق الداخلي :-

يعد أسلوب الاتساق الداخلي من الأساليب المستعملة في حساب فقرات المقياس , إذ تمثل الدرجة الكلية للمحتوى السلوكي الذي يقيسه المقياس , وتمثل الفقرة الواحدة

جانبا صغيرا من هذا المحتوى , وكلما كانت درجة الأرتباط عالية دل ذلك على تجانس الفقرة في قياسها للظاهرة المراد قياسها (الزويبي وآخرون, 1981: 36).
لذا فإن الفقرة التي ترتبط ارتباطا منخفضا أو سالبا مع الدرجة الكلية للمقياس , فقرة يجب استبعادها لأنها غالبا ما تقيس وظيفة تختلف عن تلك التي تقيسها بقية فقرات المقياس. (Gulford, 1954: p. 417).

هناك عدة أساليب للاتساق الداخلي للمقياس أعتمد عليها الباحثان في التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بما يأتي :

–علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

هذه الطريقة من أكثر الطرق استعمالا في تحليل الفقرات النفسية والتربوية , وذلك لما تتصف به هذه الطريقة من تحديد لمدى تجانس هذه فقرات المقياس لقياس الظاهرة السلوكية. (Allen&Yen, 1979: p. 68).

ولإيجاد معامل ارتباط بين الدرجة كل الفقرة والدرجة الكلية للمقياس استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation), وقد أتضح أن جميع الفقرات متسقة وذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) ودرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0,05) , إذا تراوحت معاملات الارتباط من (-0,390-0,622) والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,540	31	0,580	21	حذفت الفقرة	11	0,548	1
0,548	32	0,505	22	حذفت الفقرة	12	0,449	2
0,543	33	0,601	23	0,561	13	0,468	3
0,497	34	0,579	24	0,464	14	حذفت الفقرة	4
حذفت الفقرة	35	0,591	25	0,498	15	0,603	5
0,478	36	0,489	26	0,496	16	0,497	6
0,534	37	0,435	27	0,598	17	0,536	7
0,612	38	0,390	28	0,575	18	0,521	8
0,622	39	0,467	29	0,521	19	0,543	9
0,578	40	0,522	30	0,578	20	0,514	10

- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :

يهدف هذا الأسلوب الى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي له , ولإيجاد الارتباط فقد استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098) وقد اتضح ان معاملات الارتباط جميعها دالة معنويا عند مستوى دلالة (0,05) كما موضح بالجدول (9) كالآتي:

جدول (9)

علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	(المجال الأول) الشعور بالإعياء والتعب الذهني	رقم الفقرة	(المجال الثاني) الشعور بالعجز	رقم الفقرة	(المجال الأول) الشعور بالإعياء والتعب الذهني	رقم الفقرة	(المجال الثاني) الشعور بالعجز
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	0,540	11	حذفت الفقرة	21	0,611	31	0,569
2	0,486	12	حذفت الفقرة	22	0,522	32	0,585
3	0,527	13	0,554	23	0,610	33	0,571
4	حذفت الفقرة	14	0,516	24	0,575	34	0,541
5	0,609	15	0,535	25	0,619	35	حذفت الفقرة
6	0,498	16	0,508	26	0,528	36	0,485
7	0,560	17	0,591	27	0,429	37	0,570
8	0,534	18	0,625	28	0,385	38	0,602
9	0,457	19	0,528	29	0,471	39	0,666
10	0,532	20	0,586	30	0,542	40	0,616

-علاقة درجة المجال بالمجال الآخر :

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين المجالات مع بعضها البعض استعمل الباحثان معامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وتبين أن هناك ارتباطاً عالياً بين المجالين بلغ (0,87).

-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس :

لإيجاد العلاقة بين المجال والدرجة الكلية للمقياس استعمل الباحثان معامل الارتباط بيرسون والجدول (11) أدناه يوضح ذلك .

جدول (11)

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

الشعور بالإعياء والتعب الذهني	الشعور بالعجز
0,967	0,969

الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الفكري:

ينبغي ان تتوفر في المقياس بعض الخصائص السيكومترية الأساسية , ومنها الصدق والثبات وعلى وفق ذلك تحقق الباحثان من صدق وثبات المقياس وفق الخطوات التالية:
مؤشرات صدق مقياس الإجهاد الفكري:-

أ-الصدق المنطقي: وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس الإجهاد الفكري من خلال تعريف مفهوم الاجهاد الفكري وتحديد المجالات وتعريفها وهي المجال الأول الشعور بالإعياء والتعب الذهني والمجال الثاني الشعور بالعجز.
ب-الصدق الظاهري :-

يعد الصدق الظاهري أو التحليل المنطقي لل فقرات ضروريا , إذ يعتمد على آراء الخبراء لتقدير مدى:تمثيل الفقرة للمفهوم الذي أعدت لقياسه كما تبدو ظاهريا (الكيسي , 2001: 171)

ولتحقيق الصدق الظاهري لمقياس الإجهاد الفكري من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاصات في العلوم التربوية والنفسية , لتقدير مدى صلاحية وملاءمة فقرات المقياس وبدائله وكما ذكر في إجراءات أعداد المقياس .

ج-صدق البناء

ويقصد بصدق البناء (صدق المفهوم) التحليل لفقرات المقياس أستنادا إلى بناء الخاصية النفسية المراد قياسها , أو في ضوء مفهوم نفسي معين , أي ندى الذي يمكن أن تقر بموجبه أن للمقياس بناءا نظريا محددًا أو خاصية معينة .(Anastasi,1976:p.151).

تحقق الباحثان من صدق اعداد مقياس الإجهاد الفكري من خلال :
أ- أسلوب المجموعتين الطرفيتين ب- أسلوب الاتساق الداخلي
للتأكد من الصدق الداخلي لفقرات المقياس لجأ الباحثان الى استعمال ثلاث أساليب تمثل
بالآتي :

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
-علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه .
-علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية للمقياس .
وقد أثبت التحليل إن جميع الفقرات مميزة ماعدا الفقرات (4 , 11 , 12) من المجال
الأول الشعور بالإعياء والتعب الذهني, والفقرة (30) من المجال الثاني الشعور بالعجز,
ولاشك أن المقياس الذي يتكون من فقرات جيدة يكون قويا , فجودة المقياس تعتمد على
جودة الأجزاء المكونة له وهي الفقرات , والقدرة على التميز بين المجموعات تعد أهم دلالة
لنلك الفقرات .

ثانيا : ثبات مقياس الإجهاد الفكري:-

يعبر مفهوم الثبات عن الاتساق أو الأستقرار التي تكون فيه الصفة أو الخاصية أو الظاهرة
المراد قياسها أو وصفها (الطريي , 1997: 170), وعلى الرغم من أن مؤشر الصدق يعد
من المؤشرات الثبات المهمة للمقاييس النفسية لأن المقياس الصادق بطبيعته يكون مقياسا
ثابتا , في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقا
(Zeller&Carmines, 1986:p.77)

وقد يكون متجانسا في فقراته لكنه يقيس سمه أخرى غير التي أعد لقياسها إلا إن حساب
الثبات يعد ضروريا لعدم وجود مقياس نفسي ذي صدق تام (Carr, 1968, p.36).
ولغرض التحقق من ثبات مقياس الإجهاد الفكري أعتمد الباحثان طريقتن هما:
أ-اختبار -إعادة اختبار (Test-Re-Test):

ويقصد به هو تطبيق المقياس بنفس الصورة على المجموعة نفسها من الطلاب بعد فترة
زمنية , ويحسب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في المرتين , (خليل , 2011 : 25)
ويسمى الثبات المستخرج بهذه الطريقة بمعامل الأستقرار عبر الزمن والذي يتطلبه إعادة

تطبيق الاختبار على عينة الثبات نفسها بفاصل زمني يتراوح (10-30) يوما وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الاول والثاني (Murphy, 1988: p.85) ولحساب الثبات بهذه الطريقة قام الباحثان بتطبيق مقياس الاجهاد الفكري لاستخراج الثبات على عينة قومها (50) طالبا وطالبة من كليتي (التربية للعلوم الانسانية والعلوم) وبعد أسبوعين من التطبيق الاول للمقياس , أعيد تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها , وحين استعمال معامل الارتباط بيرسون لتعرف طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين الاول والثاني , ظهر أن معامل الثبات (0,78) وقد عدت هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجابات الافراد على مقياس الإجهاد الفكري عبر الزمن, وتعد هذه القيمة مقبولة ويمكن الركون اليها , إذ اشارت (عيسوي, 1985) الى أن معامل الارتباط بين التطبيقين لأي اختبار نفسي اذا كان اعلى من (0,70) فان ذلك يعد مؤشرا جيدا على ثبات ذلك الاختبار (عيسوي, 1985: 58)

ب- معادلة ألفا كورنباخ للاتساق الداخلي:

تقوم هذه الطريقة على حساب الأرتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته. (عودة , 1985 : 149) إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي بأستعمال معادلة ألفا-كورنباخ ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديرا جيدا للثبات في أكثر المواقف (Annually, 1978:p.230).

و لحساب الثبات بهذه المعادلة خضعت درجات استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (50) استمارة لمعادلة ألفا كورنباخ , وبلغت قيمة المعامل ألفا (0,77) , وهو مؤشر ممتاز وهذا دليل على تجانس الفقرات وأتساقها , ويمكن الاعتماد عليه .
المؤشرات الاحصائية للإجهاد الفكري:

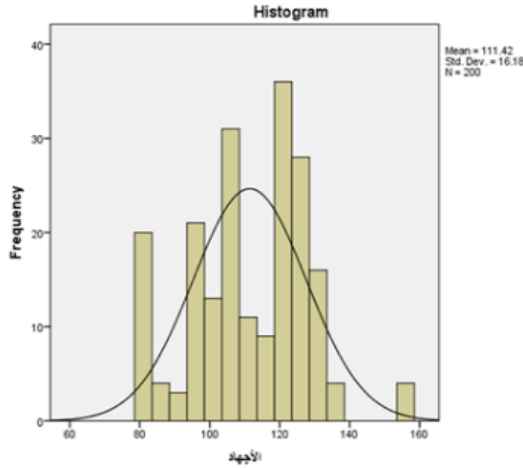
ان الظواهر النفسية تتوزع بين أفراد المجتمع توزيع اعتدالي , وعليه فأن استخراج المؤشرات الإحصائية تعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات افراد العينة من التوزيع الطبيعي, الذي يعد معيارا للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس , مما يسمع بتعميم النتائج , (منسي والشريق , 2014 : 182).

وبعد استخراج المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات عينة البحث , تبين ان توزيع الدرجات على لمقياس الإجهاد الفكري كان أقرب الى التوزيع الاعتدالي , .والجدول(12) يوضح ذلك .

جدول (12)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الإجهاد الفكري

القيمة	المؤشرات الإحصائية	الإجهاد الفكري
200	العينة	
111,42	الوسط الحسابي	
113,00	الوسيط	
120	المتوال	
16,180	الانحراف المعياري	
261,783	التباين	
-0,055	الالتواء	
-0,006	التفرطح	
76	المدى	
157	أعلى درجة	
81	أقل درجة	



شكل (2)

شكل منحني التوزيع الاعتمالي

وصف مقياس الإجهاد الفكري بصورته النهائية :

تألف مقياس الإجهاد الفكري بصيغة النهائية من (36)فقرة موزعة على مجالين هما:

1-الشعور بالإعياء والتعب الذهني يتكون من (17)فقرة

2-الشعور بالعجز يتكون من (19)فقرة

تقابلها خمس بدائل هي (ينطبق علي دائما, ينطبق علي غالبا , ينطبق علي أحيانا , لا تنطبق علي , لا تنطبق علي تماما)تعطي لها عند التصحيح (5, 4, 3, 2, 1)على التوالي, وبذلك

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (36-180) وبمتوسط الفرض (108)

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها:

التعرف إلى الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا:-

تحقيقا لهذا الهدف تم تطبيق مقياس الإجهاد الفكري على عينة البحث التي بلغت (200)طالب وطالبة إذ كان متوسط درجات الأفراد على العينة بلغ (111,42)وانحراف معياري قدره (16,180)في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (108) درجة, ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test) وتبين أن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي للمقياس, وبفرق ذي

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (199), إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,989), وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96), وهذه النتيجة تشير إلى إن طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار لديهم إجهاد الفكري والجدول (13) يوضح ذلك .

جدول (13)

متوسط درجات الإجهاد الفكري والانحراف المعياري لدى طلبة الدراسات العليا والقيمة التائية لدلالة الفرق بينهما وبين الوسط الفرضي

المتغير	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
الإجهاد الفكري	200	111.42	16.180	108	2.989	1.96	199	دلالة إحصائية

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالآتي: - إن الإجهاد الفكري يحدث عندما تتجاوز متطلبات البيئة قدرات الفرد بدرجة كبيرة , بالتالي فإن حدة ضغوطات الحياة على المستوى الشخصي سوف تعتمد على شعور الفرد في كيفية تعامله مع المواقف المدركة المهددة , وهذا ما يتفق مع التنظير الأساسي مع نظرية لازاروس وفولكمان & Lazarus (Folkman, 1966) في إن الفرد عندما لا يستطيع التكيف أو التعامل مع المتطلبات الداخلية والخارجية يتشكل لديه الإجهاد الفكري .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (هادي, 2019), (Dahlin and et.al, 2005) اللاتي يشرن الى ان الطلبة لديهم إجهاد فكري وتختلف مع دراسة كل من (الموسوي, 2012) ودراسة (محمد وعبد الكريم, 2015) اللاتي يشرن إلى عدم وجود إجهاد فكري لدى الطلبة.

كما لجأ الباحثان عن طريق الهدف الأول إلى التعرف على مجالات الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة وأوضحت النتائج أن الوسط الحسابي لمجال الشعور بالإعياء والتعب الذهني قد بلغ (45,37) والوسط الفرضي (51)، وإما القيمة التائية المحسوبة بلغت (5,629)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (199)، ولصالح الوسط الفرضي أما بعد الشعور بالعجز فقد بلغ الوسط الحسابي (59,68) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (57)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (3,790)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (199)، لصالح الوسط الحسابي والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14)

مجالات الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا

المتغير	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	
						المحسوبة	الجدولية
مستوى الدلالة							
المجال الأول	200	45,37	8,422	51	199	5,629	1,96
المجال الثاني	200	59,68	10,001	57	199	3,790	1,96

لذا ومن خلال الجدول (14) يتضح أن المجال الثاني الشعور بالعجز يفوق في تأثيره مجال الشعور بالإعياء والتعب الذهني إذ ان الوسط الحسابي للشعور بالعجز (59,68) أعلى من الوسط الحسابي لمجال الشعور بالإعياء والتعب الذهني (45,37).

الاستنتاجات:

- إن طلبة الدراسات العليا كونهم يمثلون شريحة واعية ذات مستوى معرفي أوسع وبحكم تعاملهم مع المنهاج الدراسية تتطلب منهم بذل الجهد في النشاط وهذا يؤدي الى شعورهم بالإجهاد الفكري.

التوصيات :-

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثان يمكن أن نوصي بما يأتي:-
- 1- إقامة دورات ومؤتمرات ترويجية وتوعوية للطلبة عن كيفية التعامل مع الضغوط وتخفيف الإجهاد الفكري وتوضيح أسباب الإجهاد الفكري وطرق علاجه.
 - 2- إيجاد عدد من الأنشطة الترفيهية والمنافذ الترويجية للتخفيف من الإجهاد الفكري الذي يعاني منه طلبة الدراسات العليا بسبب أحداث الحياة الضاغطة.

المقترحات

- استنادا إلى نتائج البحث الحالي فإن الباحثان يقترحان إجراء الدراسات الآتية:
- 1- إجراء دراسة مشابهة لدراسة الحالية على عينات وبيئات أخرى مختلفة.
 - 2- دراسة الإجهاد الفكري وعلاقته (المساندة الاجتماعية- السعادة النفسية).

References

- الأسطل , مصطفى رشاد مصطفى (2010): الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط طلبة كليات التربية بجامعة غزة , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الإسلامية - غزة , كلية التربية .

-بلعباد , مليكة (2015): الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي , كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية .

-جعدان , ايمان حسن (2014): الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المرشدين التربويين , مجلة البحوث التربوية والنفسية , العدد (42), جامعة بغداد , كلية التربية للعلوم الإنسانية.

-حسن , نعيم (2006): الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية, مجلة كلية التربية, العدد الثاني.

-خويلدي , سليمان (2015): الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية إلى الانجاز لدى الأستاذ الجامعي , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة محمد خضير - بسكرة , كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

-الذهبي , منال أسعد جبار (2016): التعب الذهني والتوتر النفسي لدى تدريسيي جامعة بغداد , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية للبنات .

-رسن , سراب كريم (2015): الإجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسيي جامعة بغداد , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية ابن الرشيد.

-الزيدي , كامل علوان أحمد . (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية الآداب .

-ستورا, جان بنجامان (1997): الإجهاد أسبابه وعلاجه , الطبعة الأولى , منشورات عويدات , بيروت , لبنان .

- السعدي, بان حسن لفته (2002). بناء مقياس للسمات المفضلة في شخصية طلبة الدراسات العليا, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد.
- شتوي, مسعد (2002): الجوانب المختلفة للإجهاد, مجلة أسبوط للدراسات البيئية, العدد الثاني والعشرون, جامعة قناة السويس, كلية العلوم الزراعية.
- الطائي, ذكرى يوسف جميل (2006): التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وأقرانهم من الاعتياديين (دراسة مقارنة), مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية, المجلد (3), العدد(4), جامعة الموصل.
- عباس, محمد خليل, نوفل, محمد بكر, العبسي, محمد مصطفى, أبو عواد, فريال محمد (2006):مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط1, دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبد الحسن, غادة ثاني (2006): تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسيي الجامعة, رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة المستنصرية, كلية الآداب.
- العبودي, طارق محمد بدر, صالح, علي عبد الرحيم (2015):علم النفس الإيجابي (رؤى معاصرة), الطبعة الأولى, الناشر معالم الفكر, لبنان, بيروت.
- العزاوي, رحيم يونس كرو (2008): مقدمة في منهج البحث العلمي, ط 1, دار دجلة ناشرون وموزعون, عمان.
- عساف, عبد محمد, 1996, مصادر الإجهاد النفسي لدى معلمي الجامعات في الوطن المحتل والضفة الغربية, مجلة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية" جامعة النجاح الوطنية, مجلد9-11, عدد10, ص30-37.

- علي , كريم ناصر , علي , بشرى حسين (2018): الإجهاد الفكري لدى طلبة الإعدادية , مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية , العدد (24), الجامعة المستنصرية , كلية التربية الأساسية .
- عيسوي, عبد الرحمن (1985): القياس والتجريب في علم النفس والتربية , دار المعرفة الجامعية , الإسكندرية .
- فتحية , بن زوال (2010): الإجهاد على مستوى المنظمة المصادر والتأثيرات واستراتيجيات المواجهة , دراسات نفسية وتربوية , عدد (4), جامعة أم البواقي .
- كاظم , زهراء جواد(2013): الإجهاد الذهني وعلاقته بالانتباه المنقسم لدى طلبة جامعة بغداد , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد .
- الكبيسي , كامل ثامر(2001), العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الاحصائي لفقرات المقاييس النفسية , مجلة الأستاذ , العدد (25), كلية التربية-ابن رشد , جامعة بغداد .
- محمد , هبة مؤيد محمد (2015): الإجهاد الذهني وعلاقته بالذاكرة قصيرة المدى لدى طلبة الجامعة , مجلة البحوث التربوية والنفسية , العدد(46), جامعة بغداد .
- محمد , علياء جاسم , كريم , ياسمين علوان .(2015): الإجهاد الفكري وعلاقته بالدافعية العقلية لدى طلبة الجامعة , مجلة كلية التربية , العدد(6), الجامعة المستنصرية .
- الموسوي , قيس فاضل عباس . (2012) : الاجهاد الفكري وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الدراسات العليا , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة المستنصرية , كلية التربية .

-نصر الدين , عريس (2017): استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة أبي بكر بلقايد , كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

-هادي , أبتسام راضي (2019): الإجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الأساسية , مجلة كلية التربية للبنات , العدد (1), الجامعة المستنصرية , كلية التربية الأساسية.

-وينتر, آرثر وآخرون,(1996),بناء القدرات الدماغية ,ترجمة كمال قطماوي ,الطبعة الأولى ,دار الحوار للنشر والتوزيع ,اللاذقية -سوريا.

مصادر الأجنبية

-Allen, M.J., &Yen, W.M.(1979).introduction to measurement theory. Monterey, CA: Brooks/Cole.

-Anastasi , A(1976) : Psychological TESTING, McMillon on publishing New York.

-Annually , (1978) : Psychometric Theory , 2nd, ed, Mc Graw-Hill New York.

-Carr, G.P.(1968).Reliability vs the validity of test scores" Psychological review, Vol.45, No.2.

-Chandan, J. S. (1995): organization Behavior, New Delhi, viko Publishing House, PTV.

-Dahlin,Marie,Joneborg,Nils,Runeson,Bo(2005):Stress and depression among medical students, Journal Medical education,39(6), p594-604.

- Essel, George , Owusu, Patrick .(2017): Causes of – students’ stress, its effects on their academic success, and stress management by students, University of Applied Sciences, Finland.
- Folkman .S. & Lazarus . R. S(1980): An analysis of coping in a middle aged community sample , Journal of Health and social Behavior, 21PP: 212–239.
- Folkman, S. (1997): Meaningful Events as Coping with Chronic Stress, New York; Plenum Press.
- Ghiselli , FF.et. Al (1981): Measurement theory for the Behavioral Sciences. Sanfrancise.
- Guilford, j. p(1954), Creativity, Am Psychologist ,
-Vole, 5
- Lazarus, R.S.& Launier , R (1981): stress appraisal and coping, New York.p.13 .48–52.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) : Stress Appraisal and Coping, New York.
- Lazarus, Richard, Folkman, Susan (1986):
ASSOCIATION Stress processes and depressive, Journal of abnormal psychology 95 (2), 107.

- Murphy, R.K. (1988): **Psychological testing principles and Application**, New York, All international, Inc.
- Rybush, J. & Kodin, P. (1986) : **Adalt Cognition and ageing Development Changes Inprocess Knowing and Thinking**, New York Pregaman Press.
- Stang, D.J. & Wrights man, L.S. (1982): **A dictionary of social behavior and social research methods**, Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Wade, Carole & Tavis, Carol. (2003). **Psychology**. Prentice- Hall, Inc. Englewood cliffs, New Jersey.
- Wilson, H. S. & Kuneisl, C. (1996) : **Psychatric Nursing**. 5th ed. Cammings Publishing Company. Inc. Vonloff.
- Zeller ,R .A .Carmines E.G.(1986), **Measurement in – the social Sciences: The Link Between theory and Data**, New York: Cambridge University Press.

أسماء المحكمين على مقياس الإجهاد الفكري

ت	الاسم	القسم	الكلية	الجامعة
1	أ.د أنعام قاسم الصريفي	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	ذي قار
2	أ.د عبد الكريم عطا كريم	علم النفس النمو	التربية للعلوم الإنسانية	ذي قار
3	أ.د علي هاشم جاوش الباوي	علم النفس التربوي	التربوية المفتوحة	واسط
4	أ.د غالب محمد رشيد الأسدي	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	المستنصرية
5	أ.م.د شاكر محمد أحمد	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	تكريت
6	أ.م.د بتول غالب ناھي	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	البصرة
7	أ.م.د ثائر صكبان حسين	الإرشاد والتوجيه التربوي	التربية الأساسية	المثنى
8	أ.م.د حيدر جليل عباس	القياس والتقويم	التربية الأساسية	المستنصرية
9	أ.م.د صافي عمال صالح	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	الأنبار
10	أ.م.د زينب فالح سالم	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	البصرة
11	أ.م.د عبد الباري مایح	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	ذي قار
12	أ.م.د علي عباس اليوسفي	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية	الكوفة
13	أ.م.د علي حسين عايد	علم النفس	التربية للبنات	القادسية
14	أ.م.د عماد حمزة العنابي	الإرشاد والتوجيه التربوي	التربية الأساسية	المثنى
15	أ.م.د محمد عبد الكريم	القياس والتقويم	التربية الأساسية	المستنصرية

المستنصرية	التربية الأساسية	القياس والتقويم	أ.م. د. محمد كاظم جاسم	16
العراقية	الآداب	علم النفس التربوي	أ.م. د. محسن صالح حسن	17
المثنى	التربية الأساسية	علم النفس	أ.م. د. لؤي خزعل جبر	18

مقياس الإجهاد الفكري بصيغته النهائية

ت	الفقرات	ينطبق علي تماما	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي أحيانا	لا ينطبق علي	لا ينطبق علي تماما
1-	أعاني من ضياع التركيز اثناء المحاضرة في بعض الأحيان					
2-	أعاني من العجز في اتخاذ القرار أثناء دراستي					
3-	اعاني من الأرق الذي يؤثر علي تركيزي					
4-	أواجه صعوبة في الحفظ المواد الدراسية					
5-	أشعر بالملل من كثرة المحاضرات					
6-	أشعر بعدم القدرة على التفكير المنطقي في المعلومات الدراسية					
7-	أعاني من ضعف التفكير في بعض المواد الدراسية					
8-	اعاني من نسيان المواد الدراسية					
9-	أجد صعوبة في التخطيط لمستقبلي					

					الدراسي	
					اعاني من ضعف قدراتي في بعض الدروس	10-
					أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري بوضوح	11
					أشعر بالقلق الشديد الذي يؤثر على ذاكرتي أثناء الامتحان	12-
					أجد أن التكاليف المادية لدراستي يتقل كاهل أسرتي	13-
					أشعر بالتعب الفكري أثناء الدراسة	14-
					أعاني بسبب عدم قناعتي بالتخصص الدراسي الذي أدرسه	15-
					أشعر أن دقات قلبي سريعة وغير منتظمة أثناء تأدية الامتحان	16-
					أعاني من عدم الموضوعية الأساتذة	17-
					أخشى من الفشل الدراسي	18-
					أشعر بالعجز لقلة كفاية وقت الدراسة	19-
					أرى أنني عاجز في امتلاك الوقت الكافي لراحتي	20-
					أشعر بضعف رغبتني في الدراسة	21-
					أشعر بالرهبة أمام الأساتذة	22-

					23- أحشى من الفشل الدراسي
					24- أعاني من قسوة الظروف الاقتصادية التي أمر بها
					25- دراستي تشغلني عن العلاقات مع الآخرين
					26- أجد صعوبة في تقبل الآخرين لأفكاري
					27- تنتابني مشاعر الغضب عندما تتعارض آرائي مع آراء الآخرين
					28- دراستي تشعرنني بالعجز عن الاهتمام بأسرتي
					29- أجد صعوبة في أنجاز واجباتي
					30- أعتقد أنني غير قادر على تنظيم أفكاري
					31- أشعر بالتعب الذهني عند كل محاضرة
					32- العجز يجعلني أشعر بالحزن وفقدان الأمل بالنجاح
					33- أشعر بالضيق عندما يتجاوز الأستاذ على وقت المحاضرة
					34- أشعر بالعجز عندما تتجاوز المواد الدراسة قدراتي

					أعاني من المواد التي تعتمد على التركيز الذهني	-35
					أعاني من عجز مستمر يجعلني أرغب في ترك الدراسة	-36