

## الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى

م.د هدى عبد العاكف كنعان عليوي

المديرية العامة لتربية محافظة ديالى

[Huda72859@gmail.com](mailto:Huda72859@gmail.com)

### المخلص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى، حيث قامت الباحثة بتبني مقياس الاجهاد الفكري الذي تكون (٣٢) فقرة بصيغته النهائية وبثلاثة بدائل بعد ان تم عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس، واستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس (الصدق، الثبات)، إذ بلغ الثبات بطريقة اعادة الاختبار (٠,٨٠)، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) من طلبة الدراسات العليا بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الاناث، واستعملت الباحثة عدداً من الوسائل الاحصائية للوصول الى النتائج، وقد اوضحت نتائج البحث الى ان الطلبة التلاميذ لديهم اجهاد الفكري تعرفت الباحثة على ذلك من خلال تطبيقها اختبار T.test لعينة واحدة. بذلك قدمت الباحثة عدداً من المقترحات والتوصيات. الكلمات المفتاحية: (الاجهاد الفكري).

### intellectual stress among postgraduate students at Diyala University

Dr . Huda Abd AL Akef Kanan

The General Directorate of Diyala Governorate Education

#### Abstract:

This study aims to assess the intellectual stress experienced by graduate students at the University of Diyala. where the researcher adopted the intellectual stress scale, which consists of (32) items in its final form and with three alternatives, after it was presented to a group of experts in education and psychology, and extracting the psychometric properties of the scale ( Validity, reliability), as the reliability reached (0.84) with the retest method (0.80). The scale was applied to a sample of (100) graduate students, with (50) males and (50) males. Of females, The researcher used a number of statistical methods to reach the research results. The research results showed that the students

have intellectual stress. The researcher identified this by applying the T.test to one sample. Thus, the researcher presented a number of recommendations and proposals.

Keywords: (mental stress).

## الفصل الاول ..... التعرف بالبحث

### مشكلة البحث

يتعرض العديد من الأشخاص العاملين لمجموعة من الضغوط والمشكلات التي ترافقها مشاعر الضيق واليأس. ويعد الإجهاد الفكري من أبرز هذه الضغوط، خاصة بالنسبة للطلاب بشكل عام وطلاب الدراسات العليا بشكل خاص. من أبرز أعراض هذا الإجهاد هو فقدان الذاكرة المفاجئ، والنسيان، وصعوبة الفهم البطيء للمعلومات، بالإضافة إلى الشعور بالفتور أو اللامبالاة تجاه المواضيع الدراسية (عبد الحسن ، ٢٠٠٦: ٢) .

يواجه الإنسان في رحلة حياته العديد من العقبات والمصاعب ويتطلب تجاوزها رفع مستوى دافعية الذات واستمراريتها، لأن الحياة ليست على نسق واحد ففيها الكثير من المتاعب والصعوبات التي تتعرض الافراد خلال دراستهم، تتطلب هذه المتاعب نفوساً قوية ومعنويات عالية، ومواجهة المواقف المجهدة ، ولهذا فإن غياب هذه المعاني كلها أو بعضها هو الذي يوصل الفرد إلى حد الاستسلام أمام المشاكل فتتهار ويصل إلى مرحلة الاجهاد الفكري (سعيد، ٢٠٠٨: ٢٩١).

وقد أكدت دراسات عدة مثل دراسة ( الموسوي ، ٢٠١٢) إن الإجهاد الفكري يؤثر بشكل سلبي على إنتاجية الطلاب في الجوانب العلمية والأكاديمية، كما يؤثر على تفاعلاتهم مع زملائهم في المؤسسة التعليمية التي ينتمون إليها. وأكدت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في مستويات الإجهاد الفكري، حيث أظهرت النتائج أن الإناث يعانون من هذه المشكلة بشكل أكبر من الذكور. ومن خلال ما تم ذكره، شعرت الباحثة بأهمية هذه القضية نظراً لتجربتها الشخصية في مرحلة الدراسات العليا، ولذلك ستحاول الإجابة على التساؤل التالي:- هل يوجد اجهاد فكري لدى طلبة الدراسات العليا

في جامعة ديالى؟

## أهمية البحث

تسهم الدراسات العليا بشكل فعّال في تعزيز حركة البحث العلمي، إذ تُعدّ أساساً رئيسياً لتطور المجتمع، إذ الفرصة لإعداد الكوادر البشرية المؤهلة، وتُعد من العوامل الأساسية للتقدم الحضاري في أي مجتمع. يعتبر التعليم العالي جزءاً أساسياً من عملية التربية التي تساهم في تشكيل المجتمع وتحديد معالمه في الحاضر والمستقبل، بالإضافة إلى ضمان تحقيق النمو السليم على الأصعدة الاجتماعية والفكرية والسياسية ( التميمي ، ٢٠٠٣ : ١١).

لقد زاد الاهتمام بدراسة الاجهاد الفكري كظاهرة انتشرت في المجتمعات وبين طلبة الدراسات العليا بشكل خاص، وقد يعزى ذلك لما لهذه الظاهرة من دلالات تعبر عن إنسان العصر الحالي ومعاناته والضغوط التي يتعرض لها خلال الدراسة، أذ ان الإنسان يعاني من كبت داخلي جعله يشعر بالاجهاد إزائها ويعاني من العجز في مواجهة الصعوبات وأصبح يعاني التوتر والقلق وتدهور طاقته مما احدث له الاجهاد (الشرايبي، ٢٠٠٧ : ٦٨).

يُعدّ الإجهاد الفكري من المواضيع الهامة في الوقت الحاضر، خاصة في ظل تعقّد الحياة الاجتماعية وتزايد أنماط التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى التسرع الحضاري الذي يفرض على الإنسان الاندماج مع هذه التغيرات المستمرة في مختلف جوانب الحياة. وبذلك، يصبح الإجهاد أمراً طبيعياً في سياق هذه التحديات، حيث ينشأ نتيجة لفشل أو عجز في إنجاز المهام المطلوبة كما إن النشاط الجسمي والعقلي لا يكونان فعّالين أو سليبين ما لم يصاحبهما استجابة من العضلات والحواس لتفريغ الطاقة المتراكمة. على العكس من ذلك، يؤدي شعور الإنسان بالنشاط المستمر وعدم الحاجة إلى الراحة أو إزالة التعب، سواء كان جسمياً أو فكرياً، إلى حدوث نوع من الاضطراب النفسي ومن أبرز صور هذا الإجهاد هو ما يُعرف بالاجهاد الفكري، الذي يحدث عندما يُبذل جهد ذهني كبير، كما في حالة أداء الامتحانات الصعبة أو القيام بمهام تتطلب تركيزاً عقلياً طويلاً. بالإضافة إلى ذلك، قد ينشأ الإجهاد الفكري أيضاً نتيجة لأداء الأنشطة الجسمية التي تتطلب تركيزاً ذهنياً، مما يؤدي إلى إرهاق العقل والجسد معاً (رشيد، ١٩٩٣ : ٨٦).

وترى الباحثة ان هنالك العديد من العوامل الفيزيائية لها تأثير واضح على الاجهاد الفكري مثل الضوضاء والتهوية والإضاءة السيئة ودرجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة و طول فترات المذاكرة، كما ان للعلاقات الاجتماعية في مواقع الدراسة له دور كبير في ذلك .

ومن خلال ما تقدم يمكن إجمال أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :-

١- قلة البحوث والدراسات العلمية التي تناولت مرحلة الدراسات العليا مقارنة بالبحوث التي أجريت على المراحل الدراسية الأخرى.

٢- ازدياد نسبة القبول بالدراسات العليا في الوقت الحالي.

٣- افادة الباحثين وطلبة الدراسات العليا من نتائج البحث الحالي

### أهداف البحث

يستهدف إلى :-

- ١- التعرف على مستوى الإجهاد الفكري.
- ٢- معرفة دلالة الفروق في الإجهاد الفكري تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث).
- ٣- معرفة دلالة الفروق في الإجهاد الفكري تبعاً لمتغيري النوع (ماجستير، دكتوراه).

### حدود البحث

"يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى المستمرين في الدراسة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤".

### تحديد المصطلحات

✚ **الإجهاد الفكري: عرفه لازاروس (1980):** "أنه حالة من الضعف والتعب والوهن الناتج عن استجابات فكرية سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدي لها مما تؤدي الى حدوث الاضطرابات النفسية والسلوكية ينتج عنها خلل في العمل" (Lazarus , 1980: 215).

\***تبنت الباحثة تعريف (لازاروس، ١٩٨٠) لأنه تعريف المقياس المتبنى.**

✚ **الدراسات العليا:** وهي المراحل التي تأتي بعد مرحلة البكالوريوس، اذ تتكون من الماجستير والدراسة فيها سنتان الاولى تحضرية والثانية بحثية، والدكتوراه تأتي بعد مرحلة الماجستير وتكون

الدراسة فيها لمدته ثلاث سنوات وتكون الاولى تحضيرية اما الثانية والثالثة فهن بحثية وهذه السنوات قابلة للتمديد.

### الفصل الثاني..... الإطار نظري

#### الإجهاد الفكري

لازم الاجهاد الانسان منذ ان خلق الله تعالى الارض والبشرية ووضح ذلك في قوله تعالى: (قل الله ينجيكم منها ومن كل كرب ثم انتم تشركون). (الانعام، ٦٤).

ظهر مصطلح "الإجهاد" لأول مرة في عام ١٩٤٤م في الملخصات النفسية، وكان الفضل في نشر هذا المصطلح يعود إلى العالم هانس سيللي، الذي ساهم بشكل كبير في زيادة الاهتمام بهذا المفهوم بعد أن وجه دعوة إلى الجمعية النفسية الأمريكية في عام ١٩٥٥م لاستخدام مصطلح "الإجهاد" في الدراسات والبحوث النفسية، وذلك بعد فترة طويلة كان فيها مصطلح "القلق" هو الأكثر شيوعاً (حسن، ٢٠٠٦: ٣٩٣). وقد استخدم مصطلح "الإجهاد" لأول مرة في أوائل القرن الرابع عشر، اذ استخدم المصطلح للإشارة إلى التعب والضيق. ، بينما بدأ استخدامه بشكل موسع في القرن التاسع عشر ليعبر عن رد فعل الأفراد تجاه المواقف الصعبة وغير المتوقعة التي يتعرضون لها، والتي تسبب لهم التوتر والقلق، مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات جسدية ونفسية. ( ستورا، ١٩٩٧: ٣١).

تم استخدام مصطلح "الإجهاد" في علم النفس للدلالة على حالة يكون فيها الفرد معرضاً لضغط انفعالي أو جسمي أو نفسي. وعندما تستمر هذه الضغوط لفترة طويلة، يصبح الفرد غير قادر على التكيف معها، مما يؤدي إلى شعوره بعدم القدرة على التقبل. هذا التراكم للضغوط يمكن أن يسبب اضطرابات نفسية، حيث أن القابلية على تحمل الإزعاجات والتوترات قد تُحفّز ظهور مشكلات نفسية قد تتفاقم وتؤدي إلى الإصابة بالإجهاد النفسي (محمد، ٢٠٠٠: ٣١٠).

#### الآثار المهنية للإجهاد الفكري

تختلف المجهودات المهنية باختلاف طبيعة شخصية الفرد ودرجة توافقه مع بيئة العمل التي ينتمي إليها، اذ يمكن تحديد الآثار المهنية للإجهاد الفكري كالاتي :-

١- الآثار المعرفية: تتمثل في اضطراب التفكير، ضعف قوة الملاحظة انخفاض التركيز تناقص القدرة على اتخاذ القرارات.

٢- الآثار السلوكية:- تخلي الفرد عن أهدافه ، انعدام المبادرة ترك العمل أو الغياب الدائم، وتناقص مستوى الأداء.

٣- الآثار الفسيولوجية : تتمثل في ارتفاع ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، فقدان الشهية.

٤- الآثار الانفعالية : تتمثل في القلق وسرعة الغضب والشعور بالذنب ، ضعف القيود الأخلاقية، توهم المرض، ازدياد المشاكل الشخصية. (الموسوي ، ٢٠١٢ ، ٢٥-٢٦).

النظرية التي فسرت الاجهاد الفكري:

➡ نظرية لازاروس (Lazarus , 1980)

نظرية لازاروس هي نظرية معرفية بامتياز، قدمها العالم ريتشارد لازاروس عام ١٩٦٦م، وتشير إلى أن حدوث الإجهاد يعتمد في المقام الأول على كيفية إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وكيفية تفسيره لها. فإذا اعتبر الشخص الموقف قابلاً للتعايش أو التعامل معه، فإن هذا يخفف من تأثير الإجهاد. وتتضمن عملية الإدراك وفقاً لنظرية لازاروس نوعين من التقييمات: الأول هو التقييم الأولي، حيث يُقيم الفرد الموقف باعتباره مهدداً أو غير مهدد. أما التقييم الثانوي، فيتمثل في تقييم الفرد لقدراته الشخصية ومدى كفاءتها في التعامل مع المواقف الصعبة. إذا كان تقدير الفرد لقدراته سلبياً وأكد على ضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع التحديات، فإنه يشعر بالتهديد. هذا الشعور بالتهديد، الذي يمكن أن يكون بدنياً أو نفسياً، يزيد من احتمالية حدوث الإجهاد الفكري. وبحسب لازاروس، فإن الشعور بالتهديد يؤدي إلى الإحباط، إذ يعتقد الفرد أنه سيواجه ضرراً أو خطراً لا مفر منه. عندما يتصور الشخص الموقف والتجارب الصعبة على أنها مهددة بشكل شديد، فإنه يصبح أكثر عرضة للإصابة بالإجهاد الفكري. لذا، أوضح لازاروس أن الإجهاد الفكري ينشأ عندما يعجز الفرد عن التكيف مع متطلبات حياته اليومية، ويظهر عندما يرى الفرد المواقف الصعبة والصادمة على أنها تهديد حقيقي. (Lazarus, 1986: p232).

ان تعرض الأفراد للإجهاد الفكري يختلف من فرد الى آخر، لأن ادراك الفرد الإيجابي والسلبي لأحداث الضاغطة من المحددات الهامة للصحة النفسية، فالأحداث والتجارب قد تزيد من ثقة الفرد ومهارات التفاعل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون متعبه وذات تأثير سلبي بالنسبة لشخص آخريحدث ضغط الدراسة بشكل روتيني لدى العديد من الأشخاص، حيث يُعتبر

مصدرًا للتعب والإجهاد بالنسبة للبعض، بينما لا يؤثر بنفس القدر على آخرين. فبينما قد يكون هذا الضغط مرهقًا ومسببًا للإجهاد لبعض الأشخاص بسبب طبيعته أو مدى تحملهم له، إلا أنه قد لا يكون مؤثرًا أو متعبًا بالنسبة لآخرين، وذلك يعود إلى اختلاف القدرة على التعامل مع هذا الضغط واستجابة الأفراد له بطرق متفاوتة (الخالدي والعلمي، ٢٠٠٩: ١٠٠).

يؤكد لازاروس على أهمية التنظيم المعرفي أولاً، الذي يتعلق بكيفية إدراك الفرد للمواقف وتفسيرها، ثم يأتي تقييم الانفعال ثانيًا، الذي يعتمد على ردود الفعل العاطفية تجاه الضغوط. ويعتبر لازاروس أن التعامل مع المجهودات لا يقتصر على استجابة تلقائية، بل يتطلب استخدام استراتيجيات ملائمة للتعامل مع هذه الضغوط. كما يرى أن مواجهة المجهودات تشمل التعبير السلوكي، الذي يُعدّ ضروريًا للحفاظ على تكامل الشخصية وتوازنها النفسي. (Lazarus, 1981:p52).

يرى لازاروس أن تعرض الفرد للعوامل المجهدة يمر بثلاث مراحل هي:

**"المرحلة الأولى:-التعرض للعوامل المجهدة:** يتعرض الأفراد لنوعين من العوامل المجهدة هما:

- المتطلبات البيئية : وهي الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد في حياته وتستلزم منه التكيف والتوافق معها.

- المتطلبات الشخصية : وتشمل طموحات الفرد وأهدافه والقيم التي يعتقد أنها مهمة ويسعى لتحقيقها خلال حياته.

**المرحلة ثانياً:- تقويم الموقف المجهد:** أكد لازاروس على أهمية إدراك الفرد وتقييمه للموقف على أنه

موقف مجهد. وقد أشار إلى وجود مرحلتين لتقويم الموقف:

- التقويم الأولي : حيث يصدر الفرد حكمًا بشأن نوع الضغط ودرجة التهديد التي يشكلها الموقف.

- التقويم الثانوي : حيث يحدد الفرد مصادر التعامل مع المواقف المجهدة ويفحص خياراته المتاحة، مع تقييم نتائج كل خيار واحتمالية نجاحه.

**المرحلة الثالثة:- مواجهة الموقف المجهد:** هي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للمجهودات، حيث

يسعى الفرد لاختيار أحد البدائل المتاحة (الفسولوجية، المعرفية، أو السلوكية) بهدف التخفيف من

تأثير الموقف المجهد (Cohne, 1986 : p150-152).

يعتقد لازاروس أن الأفراد يعتمدون على أساليب التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها بناءً على تقييمهم للأحداث. فعندما يقيّم الفرد حدثاً على أنه تهديد أو تحدٍ، فإنه يحتاج إلى أساليب معينة للتعامل معه، والتي يطلق عليها التعامل المرتكز على الانفعال . وفقاً لهذه النظرية، يهدف استخدام الفرد لأساليب التكيف مع الأحداث المجهدة إلى الوصول إلى نتيجة مرضية. فإذا كانت النتيجة إيجابية، فإن ذلك يؤدي إلى انفعال إيجابي، أما إذا كانت النتيجة غير مرضية، فإنها تُسبب ضيقاً وتدفع الفرد إلى اللجوء إلى أساليب تكيف إضافية أو محاولة استخدام استراتيجيات جديدة وملائمة للتعامل مع الموقف. (Folkman,1997: p.216)

وانطلاقاً مما تقدم تبنت الباحثة نظرية لازاروس لأنها نظرية المقياس المتبنى، إذ ساعدت في إعداد مقياس البحث الحالي (الإجهاد الفكري) فهي النظرية التي فسرت نتائج البحث كونها الأقرب إلى عينة البحث وتأكيداً على المؤثرات البيئية في أحداث الإجهاد الفكري.

#### الدراسات السابقة للإجهاد الفكري

##### ١- دراسة (النفيعي ٢٠٢٠)

"هدفت الدراسة التعرف الى الاجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة لدى معلمات الطلبة الموهوبين في مدينة جدة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلم ومعلمة. تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد توصلت الدراسة بعد بناء المقياس واستخراج النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في متوسط العمر ولصالح الافراد كبار العمر ووجود علاقة ايجابية بين الاجهاد الفكري والعوامل الخمسة، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث علة مقياس الاجهاد الفكري".

##### ٢- دراسة الموسوي (٢٠١٢) :

هدفت هذه الدراسة التعرف على الإجهاد الفكري وبعض سمات الشخصية وطبيعة العلاقة بين المتغيرين لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية ولتحقيق أهداف قام الباحث ببناء مقياس الإجهاد الفكري، واستخرج الخصائص السايكومترية عن طريق الصدق الظاهري وصدق البناء واستخرج الثبات بطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار، أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠٠) طالباً وطالبة، وتمت معالجة البيانات باستخدام العديد من الوسائل الإحصائية، وتوصل

الباحث الى انخفاض الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا، ولا توجد فروق بين النوع (ذكور، إناث) والتخصص (العلمي، الإنساني) وقد خرج الباحث ببعض التوصيات والمقترحات منها استعمال المقياس على طلبة الدراسات العليا بغية التعرف على الإزعاجات التي تسبب الإجهاد، وتوسيع البحث الحالي ليشمل جامعات أخرى .... وغيرها.

### الفصل الثالث ..... منهجية البحث

#### منهجية البحث وإجراءات:

اتبعت الباحثة "المنهج الوصفي لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي الذي يعتمد على استقصاء الظاهرة المدروسة كما هي قائمة في الحاضر بغاية تشخيصها، ووصفها وصفاً دقيقاً، ويوضح خصائصها والتعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً ويوضح مقدار وحجم الظاهرة" (عباس واخرون، ٢٠١٤:ص٧٤). تم العمل بالاجراءات البحث على النحو الاتي:-

أولاً: مجتمع البحث: - يقصد بمجتمع البحث بأنه مجموعة من الافراد او الاشياء التي يمكن يختار منها الباحث عينه يجري عليها دراسته (النعمي ، ٢٠١٤: ص٦٢)، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بجميع طلبة الدراسات العليا للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) في جامعة ديالى.

ثانياً: عينة البحث: - يقصد بها اختيار مجموعة من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة تختارها الباحثة لإجراء بحثها وفق قواعد خاصة لتكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً حقيقياً بدل من اختيار المجتمع جميعه" (ابو بكر، ٢٠١٦ : ص٩٧)، وقد جرى اختيار عينات البحث بطريقة عشوائية اذ بلغت عينة البحث (١٠٠) طالب وطالبة موزعين على كافة الاختصاصات من طلبة الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه)، بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الاناث.

ثالثاً: أداة البحث: - اعتمدت الباحثة على مقياس (الموسوي، ٢٠١٢) المطبق على طلبة الدراسات العليا، والمكون من (٣٢) فقرة وب (٥) بدائل كانت درجاتها (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي حيث كان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٦٠) وادني درجة هي (٣٥) وبوسط فرضي (٩٦)، وتبنت الباحثة هذا المقياس للأسباب الاتية:-

١. وافق الخبراء على تبني المقياس لأنه تم تطبيقه على نفس عينة البحث.

٢. يتميز المقياس بارتفاع خصائص الصدق والثبات.

رابعاً:- **الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد الفكري:-** "تُعد الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس اجراءات علمية ذات أهمية كبيرة في المقاييس، اذ يجمع معظم علماء القياس النفسي على إن (الصدق والثبات) هي من أكثر الخصائص السيكومترية أهمية في المقاييس النفسية، حيث نستطيع من خلالها ان نثبت انها قادرة على قياس الظاهرة قياساً دقيقاً بالتالي توفر فرصة حقيقية في اتخاذ القرارات المناسبة لها" (الريماوي، ٢٠١٧: ص٩٦).

• **الصدق : Validity**

• **الصدق الظاهري:-** تم التحقق من (الصدق الظاهري) للمقياس من خلال عرضه بصورته النهائية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجالات التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي (ملحق/٢).

• **الثبات : Reliability**

- **طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار:-** "تم التأكد من ثبات المقياس من خلال تطبيق المقياس على بالعددها (١٠) من الطلبة الماجستير والدكتوراه في قسم العلوم النفسية والتربوية في جامعة ديالى وتم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٠) وهي معاملات ثبات جيدة".

**خامساً: الوسائل الاحصائية:-** استعانت الباحثة بالوسائل الاحصائية الآتية:

١- **معامل ارتباط بيرسون:** تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار.

٢- **الاختبار التائي لعينة واحدة :** استخدم الاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغير البحث.

٣- **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :-** لمعرفة دلالة الفروق المعنوية بين معاملي الارتباط لمتغير البحث (الإجهاد الفكري) وبحسب المتغيرات الجنس والنوع .

### الفصل الرابع ..... تفسير النتائج ومناقشتها

تبنت الباحثة خطوات علمية وإجراءات منهجية للتعرف على مشكلة البحث وقياسها وذلك لتحقيق عدد من الأهداف والفرضيات القابلة للتحقيق، وقد أسفر البحث الحالي عن كم من البيانات تمت معالجتها باستخدام المعالجات الإحصائية، فجاءت أهداف الدراسة بالشكل التالي:

**أولاً:- التعرف على مستوى الاجتهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا.**

طبقت الباحثة مقياس الإجهاد الفكري على عينة مكونة من ١٠٠ طالب من طلبة الدراسات العليا. وبعد تحليل الاستجابات، تبين أن متوسط درجات الطلبة على المقياس كان (٨٩,١٨) درجة، مع انحراف معياري قدره (١٩,٦) درجة. وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (٩٦) درجة، باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية، أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً. حيث كانت القيمة المحسوبة (١٠,٦)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩)، مما يدل على وجود الإجهاد الفكري لدى عينة البحث. كما يوضح الجدول (١) هذه النتائج.

#### الجدول (١)

#### نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات الطلبة على مقياس الإجهاد الفكري

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	العدد	متغير البحث
	الجدولية	المحسوبة						
٠,٠٥	١,٩٦	١٠,٧٣	١٩,٦	٨٩,١٨	٩٦	٩٩	١٠٠	الإجهاد الفكري

**الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في الإجهاد الفكري تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).**

تحقيقاً لذلك، وللتعرف على دلالة الفرق بين متوسط درجات طلبة المقياس وفقاً لمتغير الجنس، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبعد تحليل الاستجابات، تبين أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (٩٨,٨٩) مع انحراف معياري قدره (١٧,٣٦)، بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (٩٧,٦٤) مع انحراف معياري قدره (١٥,٨١). وبناءً على ذلك، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الذكور والإناث فيما يخص درجات الإجهاد الفكري، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,١٤)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨). كما يوضح الجدول رقم (٢) هذه النتائج.

### الجدول (٢)

#### دلالة الفروق في الاجهاد الفكري وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

الجنس	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الذكور	٩٨	٩٨,٨٩	١٧,٣٦	١,١٤	١,٩٦	غير دالة
انثى		٩٧,٦٤	١٥,٨١			

**الهدف الثالث:- التعرف دلالة الفروق في الإجهاد الفكري تبعاً لمتغير النوع (الماجستير، الدكتوراه).**

تحقيقاً لذلك، وللتعرف على دلالة الفرق بين متوسط درجات الطلبة وفقاً لمتغير النوع، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وبعد تحليل الاستجابات على المقياس، تبين أن المتوسط الحسابي لطلبة الماجستير كان (٩٦,٣٠) مع انحراف معياري قدره (١٤,٧٢)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدكتوراه (٩٧,٢٣) مع انحراف معياري قدره (١٦,٦٣). وبناءً على ذلك، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الماجستير وطلبة الدكتوراه، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٨٢)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨). كما هو موضح أدناه.

### الجدول (٣)

#### دلالة الفروق في الاجهاد الفكري تبعاً لمتغير النوع (ماجستير، دكتوراه)

النوع	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
ماجستير	٩٨	٩٦,٣٠	١٤,٧٢	٠,٨٢	٣,٨٤	غير دالة
دكتوراه		٩٧,٢٣	١٦,٦٣			

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج، يمكن الاستنتاج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية على مقياس البحث، مما يشير إلى أن طلبة الماجستير والدكتوراه يعانون من الإجهاد الفكري ، وقد يكون ذلك ناتجاً عن ضغط الدراسة ، أو قلة الوقت للمذاكرة ، أو كثرة المواد الدراسية التي يتعين عليهم دراستها. وكما استنتجت الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على متغيري الجنس و النوع ، مما يعني أن كلا من الذكور والإناث، وكذلك طلبة الماجستير والدكتوراه، يعانون من نفس المستوى من الإجهاد الفكري. وتُعزى الباحثة عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للإجهاد الفكري بين الذكور والإناث إلى أن هذه المشكلة لا تتأثر باختلاف الجنس، بل هي تجربة مشتركة لجميع طلبة الدراسات العليا بغض النظر عن الجنس أو المرحلة الدراسية.

وتؤكد الباحثة أن الإجهاد الفكري يُعد سلوكاً نفسياً وانفعالياً ومعرفياً واجتماعياً يتعرض له جميع طلبة الدراسات العليا خلال دراستهم، وهو ليس مرتبطاً بفئة أو شريحة معينة على حساب الأخرى. كما أن الحياة الجامعية هي ذاتها بالنسبة للطلبة (سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً)، ولا يتعلق الإجهاد الفكري بمشاعر الجنسين بشكل منفصل. لو كان الأمر كذلك، لكان من المتوقع أن نجد اختلافاً كبيراً في طبيعة الإجهاد الفكري ودرجته بين الإناث والذكور، وكذلك بين طلبة الماجستير والدكتوراه.

### التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

- ١- الاهتمام بالجانب النفسي للطلبة وكذلك بشخصية الطلبة بكافة جوانبها.
- ٢- ضرورة عقد لقاءات ودورات تثقيفية وتشجيعية لبيان أهمية الدراسات العليا لهم.

### المقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:

- ١- إجراء دراسة تجريبية لطلبة الدراسات العليا لتخفيف أو تخفيض من حدة الاجهاد الفكري لديهم.
- ٢- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة الدراسات العليا في جامعات مختلفة لمعرفة مستوى الاجهاد الفكري بينهما.

## المصادر:

١. ابو بكر، مختار (٢٠١٦): اسس ومناهج البحث العلمي في مجال الدراسات الادارية والانسانية، ط١، نيولنيك الدولية للنشر والتدريب، الامارات.
٢. التميمي، نهاد كريم خريبط (٢٠٠٣): المهام المستقبلية للإدارة الجامعية في العراق في ضوء اهداف التعليم الجامعي المقترحة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
٣. حسن، نمير (٢٠٠٦): الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد ٢.
٤. الخالدي، عطا الله فؤاد والعلمي، دلال سعد الدين (٢٠٠٩): الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
٥. رشيد، سهير (١٩٩٣): الأقراص المنومة والمهدئات، ط١، الدار العربية للعلوم، بيروت.
٦. الريماوي، عمر طالب (٢٠١٧): بناء وتصميم الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط١، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
٧. ستورا، جان بنجامان (١٩٩٧): الكرب والضغط النفسي، ترجمة وجيه اسعد، ط١، دار البشائر، دمشق - سوريا.
٨. سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٨): علم النفس المقارن، ط١، دار الكتب الحديثة للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
٩. الشرايبي، هشام (٢٠٠٧): مقدمات بدراسة المجتمع العربي، الدار الأهلية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
١٠. عباس، محمد خليل ونوفل، ومحمد بكر والعيسي، محمد مصطفى وابو عودة، فريال محمد (٢٠١٤): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٥، دار المسرة للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.

١١. عبد الحسن، غادة ثاني (٢٠٠٦): تأثير التعب الذهني وخفقه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
١٢. الموسوي، قيس فاضل عباس (٢٠١٢): الاجهاد الفكري وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق.
١٣. النعيمي، مهند محمد عبد الستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط ١، المطبعة المركزية، جامعة ديالى - العراق.
١٤. النفيعي، سلطنة مساعد مصلح (٢٠٢٠): الاجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة، بحث منشور في مجلة كلية التربية، السعودية، المجلد ٣٦، العدد ١٠.
15. Cohen, S. (1986): Psychological Bulletin, After Effects of Stress on Human Performance and Social Behavior.. Vol. 88.
16. Folkman, S. (1997): Meaningful Events as Coping with Chronic Stress, New York; Plenum Press.
17. Lazarus . R. S(1980): An analysis of coping in amiddle aged community sample , Journal of Health and social Behavior,21PP: 212-239.
18. Lazarus, R.S (1981): Coping as amediator of emotion, journal of personality and social psychology, vol. (46).No.(1),P.167.
19. Lazarus, R.S (1986): coping as amediator of emotion, journal of personality and social psychology, vol. (46).No.(1),P.167.

## الملاحق

### ملحق (١)

#### مقياس الإجهاد الفكري

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ..

نضع بين يديك عدداً من الفقرات التي تتناول مواقف مختلفة في الحياة ، يرجى منك وضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك من بين البدائل الخمسة، مع العلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لأي فقرة، وأن أفضل جواب هو ما تشعر به أنه يعبر عن موقفك فعلاً، يرجى عدم ترك أي فقرة بدون إجابة، علماً أن إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطع عليها أحد سوى الباحثة، لذا لا داعي لذكر الاسم .

\*ملاحظة:- قبل أن تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

دكتوراه

ماجستير

الدراسة:

أنثى

ذكر

الجنس:

مع جزيل الشكر ووافر الامتنان

الباحثة

م. د هدى عبد العاكف

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أعاني من تشتت انتباهي أثناء المحاضرة.					
٢	أعاني من الأرق المستمر بسبب كثرة الدراسة.					
٣	اشعر بالملل من المحاضرات.					
٤	أعاني من نسيان المواد الدراسية.					
٥	أجد صعوبة في التركيز بسبب ظروف أسرتي.					
٦	اشعر بالرهبة عند التذاور مع الأساتذة.					
٧	تشعرنني القاعة الدراسية بالملل.					
٨	أقلق من الامتحانات.					
٩	تتنابني أحلام اليقظة أثناء مذاكرة دروسي.					
١٠	اشعر بالغيرة والحسد إذا ما تفوق زملائي علي بالدراسة					
١١	أعاني من قسوة الظروف الاقتصادية التي أمر بها					
١٢	أجد صعوبة في تقبل الآخرين لأفكاري					
١٣	ينزعج زملائي عندما انتقدهم ينزعج زملائي عندما انتقد أخطاءهم.					
١٤	يتعامل زملائي معي بأنانية					
١٥	علاقتي ببعض الأساتذة سيئة					
١٦	أعاني من اختلاف وجهات نظري مع الآخرين .					
١٧	أعاني من عدم توفير أسرتي الجو الملائم للدراسة .					
١٨	الدراسة تسبب لي تشتت بالتفكير .					
١٩	أجد صعوبة في التذاور مع زملائي.					
٢٠	أنا غير مقتنع بالتخصص الذي ادرسه الآن.					
٢١	دراستي تسبب لي الابتعاد عن الآخرين.					
٢٢	يتنابني الشعور بالتهديد من شيء ما أثناء استمراري بالدراسة					
٢٣	تعيقني دراستي عن الاهتمام بأسرتي .					
٢٤	أعاني من عدم الموضوعية في إعطائي الدرجات.					
٢٥	أعاني من تدني قدراتي في المواد الدراسية .					

					٢٦	أجد صعوبة في التخطيط لمستقبلي الدراسي .
					٢٧	أخشى من الفشل الدراسي
					٢٨	أجد صعوبة في التعبير عن أفكارى بوضوح
					٢٩	اشعر بضعف رغبتى في الدراسة
					٣٠	أعاني من تشتت تفكيرى داخل القاعة الدراسية
					٣١	أعاني من قلة الوقت في الدراسة
					٣٢	أجد صعوبة في امتلاك الوقت الكافى لراحتى

