

## الأجهد الفكري لدى طلبة

### المرحلة الأعدادية

أ.د.كريم ناصر علي أ.م.د.بشرى حسين علي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

#### المخلص:

أستهدف البحث الحالي قياس الأجهد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية وتعرف دلالة الفروق الأحصائية في الأجهد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية تبعا لمتغير النوع ( ذكور- أناث) و متغير التخصص ( علمي - أدبي ) وقد أختيرت عينة البحث من طلبة المرحلة الأعدادية التابعة لمديرية تربية الكرخ الأولى وبالطريقة الطبقيّة العشوائية حيث بلغت ( 500 ) طالب وطالبة بواقع (250) ذكورا و(250) أناثا وللفرعين العلمي والأدبي .ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الاجهد الفكري ،وقد عالجا البيانات احصائيا بأستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) مستعملين معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف الأجهد الفكري لدى العينة ككل حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.866) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وهذا يعني أن الطلبة لديهم أجهد فكري،وقدأستخدم الباحثان الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الهدف الثاني وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين الذكور والاناث ،أذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.878) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96).

كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاجهد الفكري تبعا لمتغير التخصص (علمي-أدبي ) أذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.271) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96).

وفي ضوء النتائج توصل الباحثان الى عدد من التوصيات والمقترحات .

#### الفصل الأول

##### التعريف بالبحث

#### مشكلة البحث والحاجة اليه :

العالم اليوم يعيش في عصر يتميز بتغيرات سياسية وأقتصادية وثقافية أدت الى تعقيد أساليب التوافق وأصبح التغير من العوامل الجوهرية التي تميز سمات هذه العصر الذي بدوره يعرض الفرد الى مواقف حياتية تتضمن ضغط وتوتر وأجهد ونتيجة لذلك أصبح الفرد فريسة

للأضطرابات الأنفعالية والنفسية التي تصيب صحته النفسية والعقلية وسماته الشخصية (شيببي، 2007: 2) .

لقد أضحت الحياة المعاصرة مصدراً للكثير من المجهودات والأزمات النفسية التي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بماضي الأفراد وواقعهم وهو اجسهم المستقبلية ، وقد أخذت الدراسات بالرأي القائل أن مدى شعور الفرد بالسعادة يعتمد على مدى قدرته على مواجهة المواقف الحياتية المجهدة التي لا يمكن التخلص منها أو التغلب عليها ، أو من خلال سعي الفرد للتعايش والتأقلم مع هذه المجهودات أو الهروب منها ومحاولة نسيانها (النجار ، 1994: 5) .  
يعد الاجهاد الفكري من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً ويلاحظ أنها تزايدت مع زيادة سرعة التقدم التكنولوجي بل أن بعض الباحثين ينظرون إليها أفراساً للفجوة التي حدثت بين الدول المتقدمة ودول العالم الثالث ( الموسوي ، 2012: 2) .

يتعرض الكثير من العاملين في أي حقل من حقول المهن الى العديد من المجهودات والمشكلات وما يرافقهما من مشاعر الضيق واليأس ، ويعد الأجهاد الفكري أبرز هذه الضغوط وخاصة في مهن مجمل فعاليتها معرفي ، فالفقدان المفاجيء للذاكرة ونسيان المعلومات والفهم السيء والبطيء للمواقف أو المشكلات بالإضافة الى ضعف التركيز واللامبالاة أو الفتور تجاه الموضوعات المقروءة بعض أسباب الأجهاد الفكري ( عبد الحسن ، 2006: 2) .

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 اللبنيك وثاني أكسيد الكربون في العضلات ، وما يترتب على ذلك من ضعف عند ملتقيات الأعصاب (Synopses) 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 ( راجح ، 1965 ، ص36) .

والإجهاد يعد أمراً طبيعياً إذ ينشأ عن إنجاز الأعمال ، فالنشاط الجسمي والعقلي لا يكون سليماً ما لم تتبعه استجابة العضلات والحواس للتعب ، ومن ثم الحاجة إلى خفضه أو إزالته ، وعكس ذلك كالشعور بالنشاط المفرط وعدم الحاجة إلى إزالة التعب بشتى أنواعه ومنه الإجهاد الفكري يشكل اضطراباً للأعضاء والأعصاب ( رشيد ، 1993 ، ص86) . 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 .

ولغرض تحديد ماهية الإجهاد الفكري وآثاره والعوامل البيئية المؤثرة فيه كالعوامل الفيزيائية والعلاقات الاجتماعية التي تسود مجال العمل ، تضافرت جهود العلماء المحدثين المتخصصين بعلم الأحياء والفيزياء والفلسفة وعلم النفس ليتوصلوا إلى تحديد الإجهاد الفكري كحالة تغيير فسيولوجي تعترى الفرد أثناء العمل ، كما أن شدة الإجهاد الفكري تختلف باختلاف الأنشطة العقلية الممارسة ، فقد وجد أن المواضيع الأكثر تجريباً كالرياضيات تعد أكثر جلباً للإجهاد الفكري مقارنة مع موضوعي اللغات والرسم رغم التفاوت مابين الاثنين من حيث أن تعلم اللغات يثير تعباً ذهنياً أكثر من تعلم الرسم (فالون , 1980 , ص42) .

وقد أكدت بعض الدراسات مثل دراسة ( عساف ، 1996) أن الإجهاد الفكري يؤثر على إنتاجية الطالب في الجانبين العلمي والأكاديمي وعلى علاقته مع الزملاء والعاملين في المؤسسة التي ينتمي إليها بشكل سلبي ، فضلاً عن تأثيرها عليه من الناحية الشخصية ( عساف ، 1996 ، ص35).

بالتالي تتحدد أهمية البحث الحالي من الناحيتية النظرية والتطبيقية :

- أهمية مرحلة المراهقة للطالب في هذه المرحلة يمر بأدق المواقف الحياتية إذ تحدث فيها معظم التغييرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.
- يأتي هذا البحث كمحاولة متواضعة لموضوع مهم وهو الأجهاد الفكري لمرحلة طلبة الاعدادية .
- يعد البحث تغذية راجعة فيما يتعلق بمتخذي القرار والمسؤولين في المؤسسات التربوية والتعليمية .
- يعد مرجعاً للباحثين مما يوفر لهم من أدوات قياس للإجهاد الفكري وبذلك يشكل خطوة سابقة تشمل أجراء دراسات لاحقة في المؤسسات التربوية والتعليمية .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تعرف :

- 1- قياس الاجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية ( الصف الخامس ) .
- 2- دلالة الفروق الأحصائية في الاجهاد الفكري تبعا لمتغيري النوع ( ذكور -اناث ) ومتغير التخصص ( علمي - أدبي ) .

#### حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصف الخامس الاعدادي من المدارس الثانوية التابعة لمديريات الكرخ الأولى للعام الدراسي 2017-2018 ومن الذكور والاناث ،وللتخصصين العلمي والأدبي.

تعريف المصطلحات :

اولاً: الأجهاد الفكري:

- 1- تعريف راجح (1965) :التعب الذي ينشأ من القيام بأعمال يتوقف أدائها في المقام الأول على النشاط العقلي ( راجح، 1965، 316: ) .
  - 2- تعريف 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).
  - 3- معجم علم النفس والتحليل النفسي (1995) : "إشارة إلى الضعف وقد يكون عقلياً أو انفعالياً أو عصبياً ، فيعاب الفرد بضعف في وظائفه العقلية وانخفاض مستواه الوظيفي نتيجة لشدة الضغوط والصراعات" (طه ، أبو النيل ، 1995 ، ص486) .
  - 4- 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) .
  - 5- أريكسون (Erickson, 2000) : شعور مزمن بالإرهاق الانفعالي للفرد نتيجة عبء العمل وكثرة الضغوط ، مثلاً في الإنهاك العاطفي وتبلد المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي ، تقم ذات الفرد سلباً (Erickson, 2000, P.204).
  - 6- النابلسي (2004) : "شكاوي متعددة حول الأعباء اليومية الحياتية التي تجعل الفرد غير قادر على تحملها" (النابلسي، 2004، ص41).
  - 7- عبد الحسن (2006) : "نقص تدريجي في الطاقة ، وينشأ من القيام بأعمال يتوقف أدائها في المقام الأول على النشاط العقلي ، وتظهر آثاره في الإدراك الحسي والانتباه والتذكر والأداء" (عبد الحسن ، 2006 ، ص20) .
  - 8- غانم (2009) : "إحساس مستمر ودائم بالضعف النفسي العام والإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي ، مما يجعل الشخص في حالة من الخمول والكسل والتعب المستمر لأقل مجهود ينهض به" (غانم، 2009، ص423).
- التعريف النظري للباحثان : تبنى الباحثان تعريف لازاروس وفولكمان للأجهاد الفكري لأنهما تبنى نظريتهما أيضاً.
- التعريف الإجرائي:هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من طلبة المرحلة الاعدادية (الصف الخامس ) من خلال أجابته على مقياس الأجهاد الفكري .

## الفصل الثاني

### الأطار النظري والدراسات السابقة

#### أولا :الاطار النظري

النظريات التي تناولت الأجهاد الفكري :

#### 1- نظرية أحداث الحياة ( life events ) :

ركزت هذه النظرية على دور الأحداث البيئية والتغيرات الحياتية التي يتعرض لها الفرد في تفسيرها للأجهاد ،وقد بدأ الاعتماد عليها في البحوث والدراسات التي قام بها ماير (meyer,1930) ،أذ قام ماير بأستخدام قوائم خبرات الحياة اليومية في دراسة وتشخيص الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي يحتمل أن تكون من مسببات الأمراض وأبرز من عبر عن هذه النظرية هما (Holmes&Rahi) حيث أهتمتا بالأحداث ومتغيرات الحياة المجهدة التي تؤثر في جوانب الفرد الأسرية والمهنية والاقتصادية والتعليمية(علي ،14:1994) وأن هذه الأحداث قد تكون أيجابية أو سلبية محزنة يمكن ان تؤدي الى زيادة خطر تعرض الفرد للأمراض فقد أكدت الكثير من الدراسات بأن الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتى تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي الى الإصابة بالأمراض .  
(Hacket&Lonborgk,1983:11) .

#### 2- نظرية هنري موراي (Muray,1938):

يعرف الأجهاد بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخص تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ، وترتبط الأحداث المجهدة بالأشخاص والموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لأشباع حاجاته (هول ولندزي،1978: 238) .  
إذ أدرك موراي (Murray) إن الأحداث البيئية تستطيع التأثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعى في وقت لاحق من الحياة ، وقد أطلق على هذا التأثير بالحدث المجهد لأن الحادثة تجهد الفرد بطريقةما (شلتز،196:1983) .  
وهذه المجهودات محكومة بالوضع الأسري والوضع الاجتماعي والاقتصادي ، وقد يؤدي التنافس بين الأفراد أيضاً إلى مجهودات من أنواع معينة أخرى (ملحم،2002، 141) .وقد ميز موراي بين نوعين رئيسيين من الضغوط المسببة للأجهاد :  
أ- ضغوط بيتا (Peta Press): تشير إلى دلالة الموضوعات ، أو التأثيرات البيئية ، والأشخاص كما يدركها الفرد ويفسرها ذاتياً.  
ب-ضغوط ألفا (Alpha Press): وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية ودلالاتها كما تحدث في الواقع. (Murray,1938,p:290).

ويوضح موراي (Murray) إن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد أن الفرد يصل إلى ربط موضوعات معينة لحاجات معينة ، لذا فنحن نرى العالم الذي يحيط بنا وندرکه ذاتياً ، وقد يكون مفهومنا للأحداث والأشياء المحيطة بنا لا يتطابق دائماً مع الواقع ، لأن تأثير الإجهاد في الفرد يمكن أن يدرك ويفسر بشكل ذاتي ، أو موضوعي يعكس الحقيقة نفسها (شلتز، 1983، ص196) .

حيث إن الجزء الأساسي من نظرية هنري موراي (Murray) يستند إلى أن الإنسان له دوافعه التي يسعى من خلالها دائماً لتخفيض التوترات من حياته الناجمة عن الحاجات التي بداخله ، ومن المجهودات البيئية في المجتمع مهما كان مصدرها. (جلال، 1985، ص210) .  
3- نظرية (Buss 1962):

عد ( Buss, 1962 ) الأحداث منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها الفرد ومن بين تلك الأحداث ما يتمثل بالإحباطات التي تعيق الاستجابة الوسيلة وعد الحرمان deprivation والفقدان Loss من بين تلك الأحداث الغامضة التي يمر بها الفرد ( Buss, 1962 , p. 189 ) .

ويرى إن هناك أنواع محددة من المنبهات المؤذية ( Noxious stimul ) مثل الرفض الاجتماعي Social rejection والتهديد Threat إذ أعطى تلك المنبهات إهتماماً سواء كان حدوثها لفظياً ، أو سلوكياً وعدّها مؤثرة جداً (very Impressive) حيث إذ عدّ بص العدوان هو أحداث سابقة ضاغطة على الفرد وبشكل دائم (Buss & Warren, 2000 p. 11). ويرى بص أن الرفض يمكن أن يكون على أشكال عديدة منها:

- الرفض الواضح الصريح Anvarnishe dismissal : ويقصد به مواجهة الموقف بصورة مباشرة مثل إجباره على ترك المكان أمام الآخرين ، أو بدونهم .
- الرفض اللفظي غير المباشر Indirect verbal rejection : وهو غير مباشر يشعر به الفرد ، مثل المواقف التي يتعرض لها الفرد ، مثل الاستهزاء بالآخرين والسخرية والتي يشعر إزاءها الفرد بالتقدير الواطئ للذات .
- النقد: وهي سلسلة الانتقادات التي يتعرض لها الفرد في حياته مثل نقد الوالدين أو المعلمين بصورة لأذعة ، وهي مواقف لا تنسى ، وقد يكون النقد على المظهر والملابس ، أو على طريقة الحديث وكلها تؤدي إلى التقليل من شأن الفرد .
- التهديد: فيتمثل بمواقف لفظية مثل تهديد الوالدين لأطفالهم بالضرب ، والعقاب ، ويعدّ التهديد مثيراً للخوف ، فضلاً عن إن هذه المواقف يصعب على الفرد مواجهتها ، أو الرد بالمثل لأنه يفتقر إلى الشجاعة ، والجرأة على المواجهة بصورة مباشرة ( Buss )

(Warren & Warren, 2000, P.36). ويرى بص أن التغيرات المفاجئة في الأحداث تشكل مصادر إجهاد للفرد ، وكذلك الإحباط الذي يُعد نوعاً من أنواع المنبهات المؤذية للفرد (Buss & Perr, 1992 , p. 143).

#### 4- نظرية ريتشارد لازاروس ( Richard Lazarus 1966 ) :

أكد لازاروس أن الإجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلبات حياته فالإجهاد لا يكون مترامن مع خصائص التنبيه أو الإستجابة ، ولكن يظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على إنه مهدد أو قومه كذلك وهذا التقويم يستند إلى تخمين الموقف ، وقابلية الفرد وآلياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للمجهادات . وعليه فإن شدة أي جهد ستعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً وسيؤدي إلى إستثارة إنفعالية وإلى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة (الزبيدي، 2000، ص28) .

حيث يرى لازاروس أن التعامل ( Coping ) كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية ، وهو أحد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة ، ويحاول السيطرة بإدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه (Lazarus, 1981, p. 13).

وحسب رأي لازاروس أن تعرض الفرد للعوامل المجهدة يمر بثلاث مراحل هي:

أولاً : مرحلة التعرض للعوامل المجهدة : إن الأفراد يتعرضون لنوعين من العوامل المجهدة ، هما:-

- المتطلبات البيئية : وتشمل الأحداث الخارجية ( الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها.

- المتطلبات الشخصية : وتشمل طموحات الفرد وأهدافه ، وقيمة الفعاليات التي يسعى لتحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع .

ثانياً : مرحلة تقويم وتقدير الموقف المجهد :

لقد أكد لازاروس على أهمية إدراك ، وتقويم الموقف بوصفه موقفاً مجهداً من قبل الفرد نفسه ، وقد أشار إلى وجود مرحلتين لتقويم الموقف المجهد هما :

- التقويم الأولي أو الابتدائي : يشير إلى إصدار الفرد حكماً معيناً حول نوع الضغط ودرجة تهديده ، فقد يقيم الفرد الموقف الذي يتعرض له على أنه سلبياً أو إيجابياً ، شديداً أو ضعيفاً ، ضاراً أو غير ضار مخيف أو غير مخيف .

- التقويم الثانوي : ويكتسب هذا التقويم أهمية أكبر من التقويم الأول عند لازاروس وجماعته ، إذ يحدد الفرد في التقويم الثانوي مصادر التعامل مع المواقف المجهدة وحرية الاختيار

والتقييم، حيث يتم تقييم طرائق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها ، واحتمال نجاحها .  
وإن عملية التقييم تمر بمرحلتين :

- التقييم الأولي Primary Appraisal : وفيه يقيم الفرد المنبه أو الموقف فيما إذا كان إيجابياً لايشكل جهداً أو عبئاً عليه .

- التقييم الثانوي Socondary Appraisal : وفيه يقيم الفرد موارده لمواجهة الأحداث وتشمل :

موارد اجتماعية : وهي علاقات الفرد الاجتماعية .

موارد مالية : وهي المال والأدوات والمعدات .

موارد جسدية : وهي صحة الفرد وقدرته على التحمل .

موارد نفسية : وهي مهارات الفرد في حل مشكلاته.

ثالثاً : مرحلة المواجهة ، أو الاستجابة للمجهدات :

وهي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للمجهدات وفيها يحاول الفرد اختيار واحداً من البدائل المتاحة (الفسولوجية أو المعرفية أو السلوكية) بهدف التخلص من تأثير الموقف المجهد (Cohne, 1986 , pp150-152) . وللاستجابة أو المواجهة وظيفتان :

أ. إدارة المشكلة المسببة للإجهاد بهدف تقليل الأثر الناتج عن مصدر الإجهاد .

ب.تنظيم الانفعالات بهدف تحويل مصدر الإجهاد .

(Edword , 1999 , PP. 99-103) (Lozarus , 1993 , PP. 1-21) (الطائي، 2003 ، ص83)

ويرى لازاروس (Lazarus) أن هذه الاستجابة قد تكون فاعله لدى فرد ما وغير فاعلة لدى فرد آخر، وقد تكون فاعلة في موقف دون غيره (إبراهيم ، 1994 ، ص98) وذلك على وفق تقويم الفرد لكل حدث من الأحداث وتقويمه لذاته وإدراكه النفسي ( Rybash & Koodin , P. 133 , 1986) . ووجد لازاروس وفولكمان (1984) أن الإدراك الإيجابي والسلبي لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية ، فالأحداث قد تزيد من ثقة الفرد ومهارات التفاعل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما . وقد تكون مجهدة وذات تحدٍ بالنسبة لشخص آخر ، بينما تحدث تبرماً وبصورة روتينية لشخص ثالث . وعليه فإن فقدان الوظيفة أو العمل يعد مجهداً لبعض الناس وغير مجهد بالنسبة للآخرين وفقاً للتقييم المعرفي لكل حدث من الأحداث (Lazarus & Folkman , 1984 , P. 107).

ويرى كل من لازاروس و فولكمان أن الناس يستعملون إستراتيجيات تكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها في ضوء تقييمهم للحدث ، فعندما يقيم على أنه تهديد (Threat) ، أو تحدٍ (Challenge) ، أو أذى (Harm) فإنه يتطلب أساليب معينة للتعامل ويطلق عليها التعامل



المرتکز على الإنفعال (Coping Emotion Focused) ، لذا فإن استعمال الفرد إستراتيجيات التكيف لأحداث الحياة المجهدة يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث ، فإذا كانت نتيجة مُرضية ( إيجابية ) فأنها تؤدي إلى انفعال إيجابي وإنهاء فعالية الإستراتيجية التي يستعملها ، وإذا كانت النتيجة غير مُرضية (سلبية) فأنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي للإستراتيجية أو استعمال إستراتيجيات جديدة وملائمة (Folkman,1997,P.216) . ويعرف لازاروس التوافق بأنه سلوك الفرد إزاء المجهودات الإجتماعية والشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين والتوظيف النفسي له (الخالدي،2009،ص100) .

#### 5- نظرية موس وشيفر Moss & Schaefer theory, 1986:

تقدم هذه النظرية ، أنموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في إستجابة الفرد للإجهاد ، إذ إن عمليات المواجهة والتكيف مع الإجهاد تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف المجهد . (Moose & Shaffer, 1986, p. 131).

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف المجهد بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى: العوامل الشخصية: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد ، والنضج المعرفي والوجداني ، وقوة الذات والثقة بالنفس ، والخبرات السابقة ، وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات المؤلمة مثل نوع الحدث سواء كان على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب ، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض ، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث المجهد ، وقدرته على مواجهته ، والتحكم في احتمالات وقوعه ، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية ، مثل العلاقات بين الأفراد وأسره و مدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث المجهد وتحمل الآثار المترتبة عليه (Moss & Schaefer, 1986, p. 127).

المرحلة الثانية: إدراك الحدث المجهد: تبدأ هذه المرحلة بعد زيادة حدة التعرض لهذا الموقف وإدراك نتائجه وتسهيل التعامل معه ، وتتضمن هذه المرحلة: إدراك الفرد للحدث المجهد: ويكون الإدراك بعد حدوث الموقف المجهد ويحدث الإدراك بالتدريج وغالباً ما يكون غامضاً في البداية ثم تبين معالمه ونتائجه المحتملة ، وهذا يساعد الفرد على التوافق معه بأسلوب ملائم .

الأعمال التي تهئ الفرد للتوافق مع الأحداث المجهدة وتشمل المحافظة على العلاقات الشخصية مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يمكن أن يساعدوا في مواجهة الحدث المجهد مع احتفاظ الفرد باتزانه الانفعالي ليعيد الثقة بنفسه .

إستراتيجيات التوافق: ويؤكد كل من "موس وشيفر" أن الفرد يمكن أن يعتمد على أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث المجهد لإعادة توازنه .  
المرحلة الثالثة: نتائج الحدث المجهد: وتشمل العمليات النهائية للحدث المجهد الذي يتعرض له الفرد .

ومحصلة تفاعل العناصر السابقة ، لمواجهة هذه المواجهة شكلاً توافقياً ناجحاً، يمكن من خلاله أن يتواصل الفرد في حياته اليومية ، أو قد تأخذ شكلاً آخر يدل على إخفاق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض واضطرابات تؤثر على صحته النفسية، ( Moss & Schaefer, 1986, p. 129).

تبنى الباحثان نظرية التقييم المعرفي لـ (لازاروس) في إعداد مقياس البحث الحالي (الإجهاد الفكري) وفي تفسير نتائج البحث كونها الأقرب إلى عينة البحث وتأكيداً على المؤثرات البيئية في أحداث الإجهاد.

### ثانياً : دراسات سابقة

#### • دراسة الحلو (1989) :

استهدفت الدراسة مقارنة الطلبة ذوي مركز السيطرة الداخلي ، وذوي مركز السيطرة الخارجي في أساليب تعاملهم مع الضغوط (المجهدات) التي يتعرضون إليها ، إذ اختارت الباحثة عينة ضمت (300) طالباً وطالبة من الجامعة المستنصرية وجامعة بغداد ، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس لمركز السيطرة ومقياس للضغوط والتعامل معها ، وتم إجراء الخصائص السايكومترية كافة للمقياسين ، وأظهرت النتائج أن ذوي مركز السيطرة الداخلي يختلفون عن ذوي مركز السيطرة الخارجي في تعاملهم مع الضغوط ، إذ كان تعامل ذوي السيطرة الداخلي يميل إلى مواجهة الضغوط ، فيما يميل ذوي السيطرة الخارجي إلى تجنب الضغوط (الحلو ، 1989).

#### • دراسة هنسلي و وايو : (Hensley & Wayue, 1991)

هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس لقياس الإجهاد وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة اطلسية ، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة . قام الباحثان ببناء مقياس مكون من (52) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي : الضرر ، الإنجاز الأكاديمي الضغوط الجامعية ، الإزعاجات العامة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الاجهاد لدى الإناث أعلى من نسبة الاجهاد لدى الذكور في جميع مجالات الاجهاد ( Hensley & Wayue, 1991 : 69 ) .

• دراسة الربيعي (2001) :

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا كما تهدف إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية وفق متغيرات (المرحلة والتخصص والجنس) كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة كما هدف البحث معرفة هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي وفق المتغيرات (المرحلة الدراسية ، التخصص ، الجنس) وتكونت عينة البحث من (167) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبيعية العشوائية ، وقام الباحث ببناء مقياس للضغوط النفسية واستخرج نوعين من الصدق هما : الصدق الظاهري والصدق البنائي ، وتضمن الصدق البنائي أسلوبين هما : أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة إجابات الفرد الكلية على المقياس ، وأسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال . أما الثبات فقد حسب بطريقتين هما: طريقة إعادة الاختبار إذ بلغت قيمته (0.84) وطريقة الاتساق الداخلي الذي تضمن أسلوب التجزئة النصفية إذ بلغت (0.78) ثم صحح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان - براون فبلغت قيمته (0.87) وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي ، تحليل التباين الثلاثي ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار الزائي . وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من ضغوط مختلفة (دراسية ، اقتصادية ، أسرية ، اجتماعية ، صحية ، انفعالية ، عاطفية) وبدرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس توجد فروق في درجة الفروق النفسية تبعاً لمتغير (الماجستير - دكتوراه) ولصالح الماجستير ، كما توجد فروق في درجة الفروق النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) ولصالح العلمي . وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق في درجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) وعدم وجود علاقة بين الضغوط والتحصيل الدراسي وعدم وجود علاقة بين الضغوط والتحصيل تبعاً لمتغيرات (المرحلة ، التخصص ، الجنس) (الربيعي ، 2001).

• دراسة حسن (2006) :

تهدف الدراسة إلى التعرف على درجة الإجهاد ومعرفة الفروق في الإجهاد على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، أجرت الدراسة على عينة قدرها (161) طالباً وطالبة بواقع (66) من الذكور ، (95) من الإناث من طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية. وأستعمل المتوسط والانحراف المعياري فضلاً عن التباين الثنائي بين المجموعات في تحليل بيانات عينة الدراسة ، وأشارت النتائج إلى ارتفاع الإجهاد لدى المشاركين ، في حين لم يكن هناك تأثير رئيس لكل من متغيري

الجنس ، أو التخصص الدراسي وكذلك لا يوجد هناك تأثير تفاعلي لهذين المتغيرين في مستوى الإجهاد لدى عينة الدراسة (حسن ، 2006 ، ص392).

مجالات الأفادة من هذه الدراسات :

- 1- الأطلاع على مجتمع البحث والعينة وحجمها والأستفادة من ذلك.
- 2- التعرف على أدوات القياس في هذه الدراسات .
- 3- التعرف على أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات والأستفادة منها في البحث الحالي.

### الفصل الثالث

#### أجراءات البحث

اولا:مجتمع البحث :

يتحدد المجتمع الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية للصف الخامس الأعدادي للعام الدراسي (2017-2018) الموجودين في ( 81 ) مدرسة تابعة للمديرية التابعة لتربية الكرخ الأولى من التخصصين العلمي والأدبي البالغ عددهم ( 5093 ) منهم ( 3092 ) للفرع العلمي و(2001 ) للفرع الأدبي و(2220 ) أناثا و (2873 ) ذكورا ،موزعين على 8 قطاعات .

ثانيا: عينة البحث :

أختار الباحثان ( 10 ) مدارس بالطريقة العشوائية الطبقية ، منها (5)للذكور و( 5 ) للإناث ومن هذه المدارس قاما بأختيار ( 500 ) طالب وطالبة بنسبة 10%من مجتمع البحث الأصلي،بواقع ( 250 ) ذكورا منهم(125)للفرع العلمي و(125)للفرع الأدبي و(250)أناثا منهم ( 125 ) للفرع العلمي و( 125 ) للفرع الأدبي ،والجدول ( 1 ) يوضح ذلك.

الجدول ( 1 )

عينة البحث موزعة حسب النوع والتخصص

المجموع	الفرع		النوع	أسم المدرسة	ت
	الأدبي	العلمي			
50	25	25	ذكور	أعدادية الكندي	1
50	25	25	ذكور	أعدادية الخضراء	2
50	25	25	ذكور	أعدادية المثنى	3
50	25	25	ذكور	أعدادية القدس	4
50	25	25	ذكور	أعدادية العامرية	5
50	25	25	أناث	ثانوية أبو عريب	6
50	25	25	أناث	ثانوية المأمون	7
50	25	25	أناث	ثانوية الجامعة	8
50	25	25	أناث	أعدادية العامرية	9
50	25	25	أناث	أعدادية أجنادين	10
500	250	250		المجموع	

#### أداة البحث :

نظرا لطبيعة البحث فقد تطلب بناء أداة البحث وهي مقياس الاجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية وفقا للخطوات التالية:

#### أ- جمع الفقرات :

تم بناء مقياس الاجهاد الفكري بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأجهاد الفكري وبعد استشارة عدد من الخبراء ،تم صياغة مقياس مكون من (31)فقرة موزعة على مجالين هما الشعور بالتعب والأعياء الذهني مكون من (15) فقرة والمجال الثاني هو الشعور بالعجز مكون من (15) فقرة ،وقد روعيت أن تكون الفقرات مفهومة ومعبرة عن فكرة واحدة وهي شرط أساسي من شروط بناء المقاييس وفق طريقة ليكرت (أبراهيم،1961: 333).

#### ب-صدق الفقرات :

لغرض التعرف على صدق الفقرات البالغ عددها (31) فقرة فقد عرضت على لجنة من الخبراء والمحكمين المختصين لأبداء رأيهم في كل فقرة وصلاحياتها أو عدم صلاحيتها وملائمة تدرج المقياس بالنسبة للفقرة وكذلك في التعليمات التي سوف تقدم للطلبة ،وأستنادا لآراء لخبراء تم أستبعاد (7) فقرات ليبقى المقياس مكونا من (24) فقرة .

#### ج- تمييز الفقرات :

تعد عملية حساب القوة التمييزية للفقرات خطوة مهمة في بناء المقاييس النفسية والهدف من ذلك هو التعرف على الفقرات غير المميزة من أجل إعادة صياغتها وأستبعاد غير الصالح منها ،ولغرض التعرف على القوة التمييزية للفقرات فقد طبق المقياس على عينة من طلبة المرحلة الاعدادية بلغ عددهم 400 طالبا وطالبة وبعد تصحيح أجابات العينة وحساب الدرجة الكلية للمقياس ،رتبت الدرجات تنازليا من أعلى درجة الى أقل درجة ثم أخذت 27% من الأستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والدنيا بوصفها أفضل نسبة للمقارنة بين مجموعتين متباينتين وهذه النسبة يؤيدها معظم المختصين بالأختبارات النفسية ( Ahmed,1971:182) وبعد التحليل وأستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد تبين نتيجة التحليل أستبعاد فقرتين من فقرات المقياس وقد تم الإبقاء على (22) فقرة تكون منها المقياس وكانت جميعها بدلالة أحصائية عند مستوى (0.05) والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول ( 2 )

القوة التمييزية لفقرات مقياس الأجهاد الفكري لطلبة المرحلة الإعدادية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.99	1.098	3.89	1.270	0.630	غير دالة
2	3.57	1.298	2.66	1.254	5.277	دالة
3	3.14	1.336	3.08	1.246	0.316	غير دالة
4	2.28	1.400	1.73	0.982	3.320	دالة
5	2.07	1.133	1.72	0.874	2.555	=
6	3.46	1.256	3.12	1.309	1.992	=
7	2.12	1.205	1.61	1.151	3.176	=
8	3.18	1.400	2.69	1.488	2.449	=
9	3.07	1.569	2.03	1.307	5.324	=
10	3.15	1.303	2.19	1.370	5.242	=
11	2.22	1.436	1.75	1.015	2.791	=
12	2.44	1.255	1.83	1.063	3.802	=
13	3.99	1.148	3.54	1.356	2.653	=
14	2.42	1.383	1.69	1.045	4.534	=
15	2.86	1.456	2.37	1.301	2.611	=
16	2.77	1.189	2.02	1.050	4.914	=
17	4.39	0.955	3.86	1.188	3.598	=
18	3.57	1.255	2.88	1.251	4.074	=
19	3.69	1.165	3.17	1.188	3.238	=
20	3.61	1.289	3.09	1.196	3.056	=
21	2.94	1.380	2.31	1.115	3.744	=
22	4.02	1.068	3.58	1.024	3.057	=
23	3.61	1.092	3.24	1.151	2.426	=
24	3.64	1.322	2.76	1.240	4.712	=

د - صدق الفقرات ( الاتساق الداخلي ) :

يعد صدق الفقرات مؤشرا على قدرتها على قياس المفهوم نفسه الذي يقيسه الاختبار من خلال ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي ، وأفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi,1976:211) ، ولتحقيق هذا الأجراء اختيرت ( 100 ) استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي وبالطريقة العشوائية ، وأستعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له ، وأظهرت المعالجات الاحصائية أن معدلات الارتباط جميعها دالة عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 98 ) وهذا يعني أن العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرات كل على حده والدرجة الكلية

الأجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية .....  
 أ.د.كريم ناصر علي ، أ.م.د.بشرى حسين علي

للمقياس جيدة ، ويدل ذلك على التجانس الداخلي للمقياس ، اي ان جميع الفقرات تقيس  
 ما وضعت من أجله ،الجدول ( 3 ) يوضح ذلك .

### الجدول ( 3 )

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل فقرة على مقياس الأجهاد الفكري  
 لطلبة الأعدادية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة
1	0.312	دالة	12	0.258	دالة
2	0.261	=	13	0.240	=
3	0.282	=	14	0.432	=
4	0.273	=	15	0.291	=
5	0.259	=	16	0.305	=
6	0.386	=	17	0.418	=
7	0.307	=	18	0.349	=
8	0.388	=	19	0.333	=
9	0.337	=	20	0.385	=
10	0.374	=	21	0.295	=
11	0.384	=	22	0.323	=

### ح- الثبات :

يشير الثبات الى دقة وأتساق المقياس في قياس ماوضع من أجله (أبو حطب ،1987،  
 158: ) (علام،2000: 131 ) لغرض معرفة دقة مقياس الأجهاد الفكري فيما وضع من أجله  
 ،يستلزم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار من خلال تطبيق المقياس مرتين على عينة واحدة  
 وبفاصل زمني مناسب ، ولتحقيق ذلك طبق مقياس الأجهاد الفكري على عينة مقدارها ( 50 )  
 طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الأعدادية وبعد مرور اسبوعين عن التطبيق الأول أعيد تطبيقه  
 مرة أخرى ،ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني فقد  
 بلغ معامل الثبات ( 0.85 ) وهو معامل ثبات جيد .

### الصيغة النهائية للمقياس :

بعد إجراءات الصدق والثبات على مقياس الاجهاد الفكري أصبح المقياس يتكون من ( 22 )  
 فقرة وأمام كل فقرة تدرج خماسي ( دائما،غالبا،أحيانا،نادرا ،أبدا) ويطلب من المفحوص اختيار  
 أحد البدائل عند الاجابة ،ويصحح المقياس من خلال جمع الدرجات الكلية التي يحصل عليها  
 المستجيب حيث تعطى الدرجات (1،2،3،4،5)للبدائل ( دائما،غالبا،أحيانا،نادرا،أبدا)على التوالي

، وبذلك فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (110) درجة وأقل درجة يحصل عليها المستجيب هي (22) درجة والمتوسط النظري يساوي (66) درجة .  
الوسائل الإحصائية :

- أستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية بالأعتماد على الحقيبة الإحصائية SPSS :
- 1- معامل ارتباط بيرسون .
  - 2- الأختبار التائي لعينة واحدة .
  - 3- الأختبار التائي لعينتين مستقلتين .

### الفصل الرابع

#### النتائج ومناقشتها وتفسيرها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها فضلا عن عرض التوصيات والمقترحات التي تم التوصل اليها في ضوء النتائج وكما يأتي :

#### 1- الهدف الأول: التعرف على مستوى الأجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية (الصف الخامس) .

للتحقق من ذلك تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (500) طالب وطالبة ،وقد بلغ المتوسط الحسابي (82.680) درجة ، وأنحراف معياري قدره (32.072) درجة ، وهو أقل من المتوسط النظري للمقياس البالغ (66) درجة ، وعند حساب دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.866) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (499) ، والجدول (4) يوضح ذلك .

#### الجدول (4)

نتائج الأختبار التائي لعينة واحدة لدرجات أفراد العينة جميعا على مقياس الأجهاد الفكري

عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الأحتراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
500	82.680	32.072	66	499	5.866	1.96	0.05

يتضح من الجدول (4) أن الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط النظري وتشير هذه النتيجة الى أن أفراد العينة من طلبة الصف الخامس الأعدادي يعانون من الأجهاد الفكري .وهذه النتيجة تتفق مع النظرية ومع دراسة ( الربيعي ،2001 ) ومع دراسة ( حسن ، 2006 ) .

2- الهدف الثاني:أ- تعرف دلالة الفروق في الأجهاد الفكري تبعا لمتغير النوع (ذكور وأناث).



الأجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الأعدادية .....  
 أ.د.كريم ناصر علي ، أ.م.د.بشرى حسين علي

بلغ متوسط درجات الطلبة الذكور على مقياس الاجهاد الفكري ( 83.003 ) درجة ، وبانحراف معياري مقداره ( 31.858 ) درجة ، كما وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات عينة الأناث ( 83.361 ) درجة وبأنحراف معياري مقداره ( 32.330 ) درجة وعند استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والأناث على مقياس الأجهاد الفكري كانت القيمة التائية المحسوبة ( 0,878 ) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة ( 1.96 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) و الجدول (5) يوضح ذلك.

#### الجدول ( 5 )

نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والأناث على مقياس الأجهاد الفكري

النوع	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
ذكور	250	83.003	31.858	66	248	0.878	1.96	0.05
أناث	250	82.361	32.330					

يتضح من الجدول (5) بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الذكور والأناث على مقياس الأجهاد الفكري . وهذه النتيجة التي توصل إليها البحث لا تتفق مع دراسة ( Hensley & Wayue, 1991 ) التي توصلت إلى أن الإناث لديهن أجهاد أكثر من البنين ، وتتفق مع دراسة (الربيعي, 2001) ودراسة (حسن, 2006), اللتان توصلتا إلى أنه لا توجد فروق بين الإناث والبنين في الاجهاد الفكري ودراسة (حسن, 2006),

#### ب- تعرف دلالة الفروق في الأجهاد الفكري تبعا لمتغير التخصص ( علمي و أدبي ) .

بلغ متوسط درجات أفراد العينة ذوي التخصص العلمي ( 83.567 ) درجة وبأنحراف معياري ( 32.293 ) درجة ، أما المتوسط الحسابي لأفراد العينة ذوي التخصص الأدبي فقد بلغ ( 81.115 ) درجة وبأنحراف معياري قدره ( 31.691 ) درجة وعند استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الطلبة ذوي التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقياس الأجهاد الفكري فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة ( 0,271 ) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة ( 1.96 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) و الجدول (6) يوضح ذلك.

#### الجدول ( 6 )

نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والأناث على مقياس الأجهاد الفكري

النوع	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
علمي	250	83.567	32.293	66	248	0.271	1.96	0.05
أدبي	250	81.115	31.691					

يتضح من الجدول (6) بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الطلبة ذوي التخصص العلمي والطلبة ذوي التخصص الأدبي على مقياس الأجهد الفكري .وهذه النتيجة تتفق مع ( دراسة حسن ،2006) ودراسة ( الربيعي ،2001 ) اللتان توصلتا بأنه ليس هناك فروق في الاجهد الفكري بين التخصصين العلمي والأدبي .  
التوصيات :

بموجب نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

1- إقامة دورات تربوية وتوعوية للطلبة بكيفية التعامل مع ضغوط الحياة وتخفيف الأجهد الفكري .

2- إقامة مؤتمرات وندوات من شأنها توضيح الأسباب التي تؤدي للأجهد الفكري وطرق معالجته .

المقترحات :

بموجب نتائج البحث يقترح الباحثان مايلي :

- 1- إجراء دراسة عن الاجهد الفكري وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلبة الأعدادية .
- 2- إجراء دراسة مقارنة في الاجهد الفكري بين طلبة المدارس الحكومية والمدارس الأهلية.

المصادر العربية :

- إبراهيم ، لطيف عبد الباسط (1994) : عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، مجلد (3) العدد (5) .
- أبو حطب ، فؤاد وآخرون (1987) : القياس والتقويم ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط3 ، القاهرة .
- جلال ، سعد (1985) : القياس النفسي ، المقاييس والاختبارات ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- حسن،نمير(2006):الإجهد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني.
- الحلو، بثينة منصور (1989): مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الخالدي،عطا الله فؤاد، وآخرون(2009):الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان.

- راجح ،احمد عزت ( 1965 ) : علم النفس الصناعي ، الدار القومية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- الربيعي، فاضل جبارة جودة (2001) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد ،رسالة ماجستير، كلية التربية/ ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- رشيد ، سهير ( 1993 ) : الاقراص المنومة والمهدئات ، الدار العربية للعلوم ،بيروت
- الزبيدي ، كامل علوان (2000) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب،جامعة بغداد.
- شلتز، دوان، (1983): نظريات الشخصية ، ترجمة احمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
- شبيبي ، الجوهرة بنت عبد القادر طه ( 2007 ) : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى عينة من طالبات الجامعة أم القرى بمكة المكرمة ،رسالة ماجستير .
- الطائي، ذكرى يوسف جميل(2000): الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى،جامعة الموصل،كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة .
- طه، فرج عبد القادر، محمود السيد أبو النيل،1995، معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، بيروت، لبنان.
- عبد الحسن ،غادة ثاني ( 2006 ) : تأثير التعب الذهني وخفقه في حل المشكلات ، أطروحة دكتوراه ،كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- عساف ، عبد محمد ( 1996 ) : مصادر الأجهاد النفسي لدى معلمي الجامعات ، رسالة ماجستير ،جامعة النجاح الوطنية .
- علام ، صلاح الدين محمود ( 2000 ) : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ،القاهرة .
- غانم، محمد حسن، 2009، مقدمة من علم النفس الاكلينيكي، ط1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- فالون ، هنري ( 1980 ) : علم النفس التطبيقي ، ترجمة احمد عزت راجح ، مكتبة مصر ،القاهرة .

- ملحم ، سامي محمد ,2000, القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- ملحم، سامي محمد، (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الموسوي ، قيس فاضل ( 2012 ) : الأجهد الفكري وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الدراسات العليا، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة .
- النابلسي، محمد احمد ، 2004، علم النفس الكوارث والحروب، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- النجار ، أحمد عبد العزيز ( 1994 ) : الأجهد النفسي والضغط والعمل والبحوث والدراسات الأمنية والاجتماعية ، الطبعة الاولى .
- هول، كالين ولندزي، جاردنر(1978): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد وآخرين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

#### المصادر الأجنبية :

- Buss, A, H ,(1962): **psychology of aggression**, john wiley & sons inc. New York, London, Sydney>
- Buss, A.H & Warren , W.L. (2000): **Aggression question naires manual**, Los Angles, C A. and western, psychological services, P.11,36.
- Cohen, S. (1986): After Effects of Stress on Human Performance and Social Behavior. **Psychological Bulletin**. Vol. 88.
- Edward , C. (1999) : Relation oppraisals coping and adjustment , **Journal of Scounslng Psychology** , Vol. (40) , (11) .
- Erickson, R, Nichols, L, Ritter, C.(2000). **Family influences on Absenteeism: Testing an Expanded process Model**. Journal of vocational Behavior, 57--. 246-272.
- Folkman .S. & Lazarus . R. S(1980): **An analysis of coping in amiddle aged community sample** , Journal of Health and social Behavior,21PP: 212-239.
- Folkman .S. & Lazarus . R. S(1980): **An analysis of coping in amiddle 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.
- Hackett, G & Lonbory. S.(1983): **Models of stress in: Altimaier, E M.(ed). Helping students manage stress"** sandrancisco, Jo ssey-Bass Inc,p.10-11.

- Hensely, W.E & Jones, J. (1991): **suicidality among college and university**: contributing factors and preventive responses, psychological dissertation research. California, P.69.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) : **Stress Appraisal and Coping**, New York
- Lazarus, R. (1993) : From Psychological Stress to Emotions, History of Outlooks, **Annual Review of Psychology**, 44
- Moss, R. & Schaefer, J. (1986) : **Life Transition and Crises, A Conceptual Overview**, In Rula. H. Moss, 1<sup>st</sup> ed. Coping with Life Crises. New York.
- Murray, Henry . A (1938) : **Explorations in personality** . New York .oxford university press
- N.W.O: Netherlands organization for scientific research (2000) **Fatigue at work**, Borsboom M.W drs 3440966, email, bai, Bos MW. Drs, C.A email @ nwo.n.
- Rybush, J. & Kodin, P. (1986) : **Adult Cognition and ageing Development Changes Inprocess Knowing and Thinking**, New York Pregaman Press

#### مقياس الأجهاد الفكري لطلبة الإعدادية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أشعر بتفكيري مشتت في الصف .					
2	وقت الدراسة لا يكفيني .					
3	يزعجني سلوك بعض المدرسين مع الطلبة.					
4	أشعر بصعوبة التعبير عما في داخلي					
5	أشعر بالخوف من الفشل في دراستي.					
6	أعاني من ضعف قدرتي في بعض الدروس.					
7	أجد صعوبة في وضع خطتي الدراسية .					
8	أجد صعوبة في التكلم مع زملائي .					
9	أشعر بصعوبة في التخصص الذي أدرسه					
10	أعاني من صعوبة اتخاذ القرار في الدراسة .					
11	دراستي تشغلني عن العلاقات مع الآخرين					

					12	أشعر بضعف التركيز في الدراسة .
					13	أشعر بالقلق من الأمتحانات.
					14	أعاني من الشعور بالأرق
					15	أشعر بالتعب الذهني من كثرة الدراسة .
					16	أشعر بالتوتر والخوف من المدرسين
					17	أشعر بالملل من طول الحصّة الدراسية .
					18	تنتابني أحلام اليقظة في الصف .
					19	أشعر بالغيرة من تفوق زملائي .
					20	أجد صعوبة في أفناع زملائي بأفكاري .
					21	أجد أنزعاج من زملائي عندما أنتقدهم .
					22	أشعر بالأنزعاج من عرقلة الدرس .

### : Summary of the research

The current research aims to measure intellectual stress among middle school students. The significance of the statistical differences in intellectual stress among middle school students according to the gender variable and the variable of specialization (scientific - literary) was selected. The research sample was chosen from middle school students belonging to the first Karkh Education Directorate (250) males and (250) females and scientific and literary sciences. To achieve the research objectives, the researchers built the measure of intellectual stress. The data were statistically analyzed using the statistical bag (SPSS) ( $T = 0.66$ ), which is greater than the T-table value of 1.96. This means that the students have an intellectual stress. The researchers used the T-test for two independent samples to identify the second target. The results showed no statistically significant differences Between males and females. The calculated T value (0.878) is smaller than the tabular T value of (1.96).

The results showed no statistically significant differences in intellectual stress according to the specialization variable (scientific-literary). The calculated T value (0.271) is smaller than the table value of (1.96)

In light of the results, the researchers reached a number of recommendations and suggestions.